

Salsa de Champiñones

4 porciones

Consuma una variedad de verduras, porque verduras diferentes proveen nutrientes diferentes. Incluya verduras de colores diferentes cada día para asegurarse de obtener los importantes nutrientes que contienen.

- 2 tazas de champiñones, frotados suavemente con agua corriente fría, cortados en cubitos
- ¼ taza de cebolla, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente, cortada en cubitos
- jalapeño, frotado suavemente bajo agua fría corriente, sin semillas, cortado en cubitos
- ¼ taza de cilantro fresco, frotado suavemente bajo agua fría corriente, picado
- 1 diente de ajo picado o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de jugo de lima
- ½ cucharada de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de sal (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, combina todos los ingredientes. Mezcla suavemente.
3. Refrigera en el refrigerador durante al menos 30 minutos antes de servir.
4. Sirve como aderezo o acompañamiento con tacos, quesadillas, carnes a la parrilla o como dip con totopos de tortilla.
5. Guarde la salsa sobrante en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (½ taza): Calorías 30, Grasa total 2g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Total de carbohidrato 3g, Fibra dietética 1g, Azúcares 1g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 8%, Hierro 0%, Potasio 4%.