

Dip y Verduras Espeluznantes

6 porciones

- 1 libra de tomatillos frescos, sin cáscara, frotados suavemente con agua corriente*
- 2 jalapeños, lavados con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente**
- 3 dientes de ajo O 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de cebolla, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo el chorro de agua, picada
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharadita de sal (opcional)
- ¼ taza de cilantro fresco, frotado suavemente con agua corriente fría (opcional)

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Configura tu horno para asar. Rocíe una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol antiadherente.
3. Retire las cáscaras de los tomatillos. Enjuague con agua y seque con una toalla limpia o una toalla de papel.
4. Corte los tomatillos y los jalapeños por la mitad. Coloque el lado cortado hacia abajo en la bandeja para hornear preparada. Si usar dientes de ajo, colóquelos en la bandeja para asarlos también.
5. Ase en el horno durante 8 minutos, o hasta que las pieles de tomatillo y jalapeño comiencen a dorarse.
6. Retire la bandeja del horno y deje enfriar durante 10 minutos.
7. Coloque las verduras asadas en una licuadora. Agregue cebollas picadas, jugo de limón, sal y cilantro si lo desea. Licúa hasta que todos los ingredientes estén finamente picados y mezclados.
8. Sirva con chips de tortilla, tacos, burritos, carne, pollo o pescado.
9. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Notas:

*Se pueden usar tomates verdes en lugar de tomatillos.

**Para una salsa menos picante, quite las semillas del jalapeño.

Alternativamente al método de asar al horno, los tomatillos también se pueden tostar en la estufa. Coloque los tomatillos enteros sin cáscara y lavados en una sartén grande y tueste a fuego medio-alto hasta que la piel se dore y los tomatillos se ablanden.

Información nutricional por porción: calorías 30, grasa total 1g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Carbohidratos totales 6g, Fibra 2g, Azúcares totales 4g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 0%, Hierro 6%, Potasio 6%.