

Salsa de Vegetales de Verano

6 porciones

Los tomates son una buena fuente de vitamina A y también son ricos en vitamina C y licopeno. Guarde los tomates sin cortar a temperatura ambiente para un mejor sabor.

- 1 calabacín mediano (zucchini), frotado suavemente con agua corriente fría, en cubitos
- 1 cebolla blanca mediana, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picada
- 3 tomates Roma, frotados suavemente con agua corriente fría, picados
- 1 chile jalapeño (opcional), frotado con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, en cubos
- 4 cucharaditas de ajo molido
- ½ taza de cilantro o perejil fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- ¼ taza de jugo de lima



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y revuelva ligeramente.
3. Enfríe en el refrigerador por lo menos 30 minutos antes de servir.
4. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

*Tenga cuidado cuando corte el jalapeño. Se recomienda usar guantes al tocar jalapeños ya que los jugos del jalapeño pueden quemar la piel.

Información nutricional por porción: Calorías 25, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 198mg, Total de carbohidratos 6g, Fibra dietética 1g, Azúcares totales 3g, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 4%.

