

Receta para



Salsa de Tomate con Mango

TIEMPO DE PREPARACIÓN/ TIEMPO TOTAL
Aprox. 5 min/ 10 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 156

Grasa 1 g

Proteína 4.4 g

Carbohidratos 39.6 g

Fibra 6.1 g

INGREDIENTES

1/2 mango cortado en dados

6 tomates romanos maduros
picados

1/2 cebolla roja pequeña picada

2 dientes de ajo picados

1/4 cdta de chile rojo en polvo

1/2 jalapeño cortado en dados

1/3 de taza de cilantro picado

1 lima exprimida

1/4 cdta de sal

PREPARACIÓN

Corte el mango, la cebolla roja y el jalapeño en dados y añádelos al tazón.

Pica el tomate y el cilantro y añádelos a los ingredientes cortados.

Añade chile en polvo, ajo picado y sal al contenido

Exprime el jugo de una lima en el tazón

Mezcle todos los ingredientes en el tazón y disfrute.

GF WFPB