**Salsa de mango**

Rinde: 8 porciones (2 cucharadas por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

***Ingredientes***

1 mango, cortado en dados (o 1 taza de mango en trozos descongelado)\*

1 cucharada de cebolla picada fina (opcional)

1 cucharada de cilantro fresco picado (opcional)

¼ cucharadita de sal

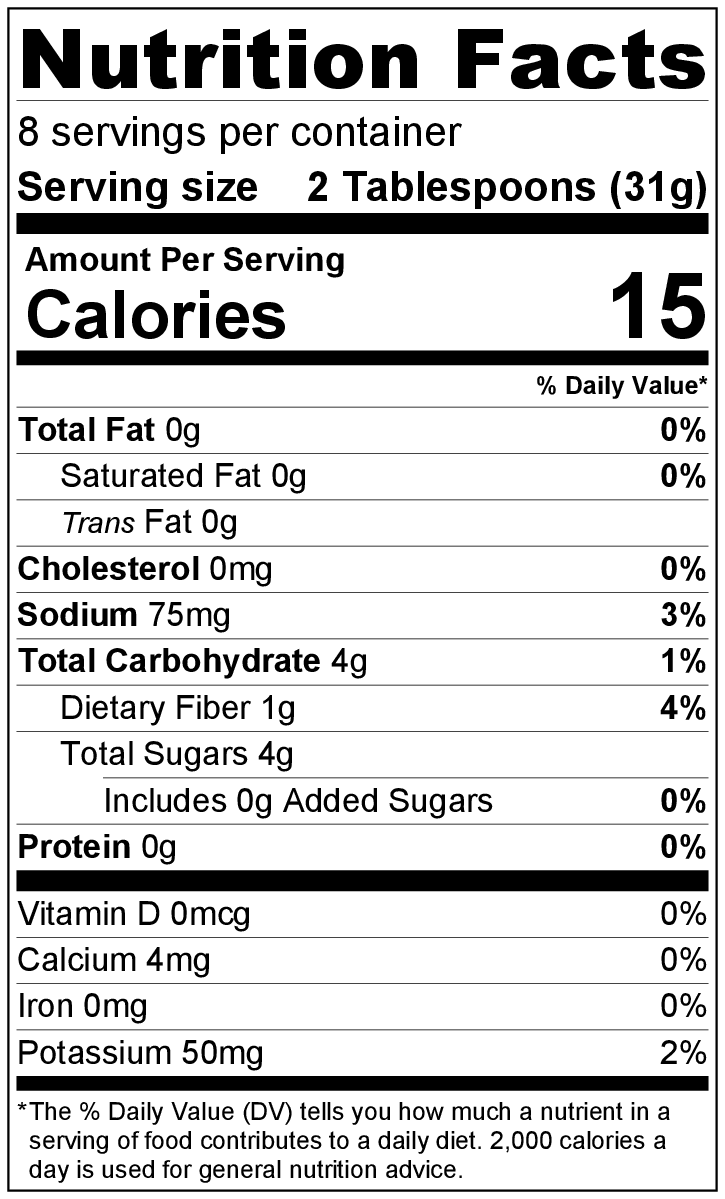
2 cucharadas de jugo de lima

*Chips de tortilla horneados* del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo*

***Preparación***

1. Lavar el mango y el cilantro (si va a usar).
2. Reunir, preparar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Combinar todos los ingredientes en un bol mediano (o en dos recipientes pequeños si quiere preparar uno sin cebolla).
4. Servir con los *Chips de tortilla horneados* del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo*.
5. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

***¡Sea creativo!*** Sustituya el mango por durazno, papaya o aguacate. Sirva como guarnición para pollo o pescado.

\* Cómo cortar el mango:

1. Pararlo sobre el extremo, colocar el cuchillo aproximadamente a ¼ de pulgada del centro (donde está el carozo/hueso) y cortar desde arriba hacia abajo. Repetir del otro lado.
2. Desechar el centro con el carozo/hueso.
3. Coloque el mango con la cáscara/piel hacia abajo, corte la pulpa del mango en lonjas paralelas desde arriba hacia abajo, aproximadamente ½ pulgada de separación y luego de lado a lado para obtener trozos pequeños, asegurándose de no cortar la cáscara/piel.
4. Luego, con una cuchara retirar la pulpa. Repetir en la otra mitad.