



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.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2 Tablespoons (31g)
Amount Per Serving	
Calories	15
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 4mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 50mg	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP

COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Haga un cambio