Fácil Salsa de Mango

Tiempo de preparación : 10 minutos

Sirve: 4 porciones

La dulzura del mago fresco combinado con sabrosa pimienta y cebolla y el ácido de la lima (limón) le dan a esta salsa un balance de sabores crujientes y refrescantes. Sirva este aperitivo con chips de tortilla de maíz o galletas de salvado para un gustoso refrigerio.

Ingredientes

1 mango (pelado y picado)

1/4 taza pimiento verde picado

1 cebollín, picado

1 jugo de lima (1 a 2 cucharadas)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**40**
Grasa total	**0 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**2 mg**
Total de Carbohidrato	**11 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**0 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	12 mg
Hierro	0 mg
Potasio	117 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/4 taza

Preparación

1. Pele y pique el mango, asegurándose de extraer la

semilla.
2. Corte el pimiento y la cebolla en trozos pequeños.
3. Mezcle todos los ingredientes.

Notas

Iowa Department of Public Health. Iowa Nutrition Network.