

Salsa de mango fresco



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 12

Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 3 mangos maduros, pelados y picados en cuadritos
- 1 pimiento mediano, picado en cuadritos
- 1/2 taza cebolla roja picada en cuadritos
- 1/4 taza compacta de cilantro o perejil fresco, picado*
- 1 jalapeño, sin semillas y picado en cuadritos
- 1 limón grande, exprimido (aproximadamente 1/4 taza)

PREPERACIÓN

1. En un tazón grande, combine mango, pimiento, cebolla, cilantro o perejil, y jalapeño. Añada jugo de lima y mezcle bien.
2. Dejar reposar la salsa por 10 minutos o mas. Servir con cilantro o perejil picado encima si desea.

*Sustituciones

1/4 taza cilantro o perejil fresco → 4 cucharaditas perejil seco

1 jalapeño → Salsa picante, al gusto



Información Nutricional

Porción: 1/4 taza

Calorías	58
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	2 mg
Carbohidratos	14 g
Fibra	2 g
Azúcares	12 g
Proteína	1 g

Fuente de receta: Adaptado de
Cookie and Kate

Nota:

- Para una salsa más picante, incluir las semillas del jalapeño.