



Vinagreta de Lima y Cilantro

9 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas

INGREDIENTES

- Jugo de 1 lima para $\frac{1}{4}$ taza de jugo
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva extravirgen
- 1 taza de cilantro picado
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra

INDICACIONES

1. Coloque el jugo de 1 lima en un recipiente.
2. Bata lentamente en el aceite de oliva hasta que el jugo y el aceite se combinen y formen una mezcla cremosa.
3. Agregue el cilantro, la sal y la pimienta.
4. Bata nuevamente antes de agregar la ensalada.

Nutrition Facts	
9 servings per container	
Serving size	2 Tablespoons
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 2mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 18mg	0%

*The % Daily Value 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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families