

Salsa Ranchera

16 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas

Receta adaptada de "Naturally Healthy Mexican Cooking", de Jim Peyton



INGREDIENTES

- 5 chiles de árbol grandes secos y sin semillas
- ½ taza de agua
- 2 tomates grandes asados
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen (partes divididas)
- 1 ¾ tazas de cebolla blanca (picado fino); ¼ taza aparte
- 3 dientes de ajo (picado fino); 1 diente aparte
- 1 cucharadita de sal

INDICACIONES

1. Coloque los chiles y agua en un recipiente y humedezca durante 30 minutos.
2. Caliente una cacerola grande a temperatura de media a baja, agregue el aceite y la cebolla, y saltee hasta que la cebolla quede blanda y no dorada, durante 4 a 5 minutos. Agregue el ajo y cocine durante un minuto más.
3. Agregue los tomates y los chiles con agua en una licuadora y hágalos puré por completo, durante 1 a 2 minutos.
4. Vierta la mezcla en una cacerola con la cebolla y el ajo; y revuelva. Lleve a hervor y cocine durante 5 a 10 minutos o hasta que la salsa hierva. Si la salsa se torna demasiado espesa, agregue un poco más de agua. Condimente con sal.

Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size	2 Tablespoons
Amount per serving	
Calories	30
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	7%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 8mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 88mg	2%

*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

chefsa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families