

Salsa Verde

8 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza



INGREDIENTES

- ¾ libra de tomatillos sin cáscara
- 1 chile poblano
- 1 chile serrano
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharadita de sal
- 1/3 taza de agua

INDICACIONES

1. Precaliente el asador a una temperatura elevada. Envuelva una placa para horno con aluminio y acomode los tomatillos, el chile poblano y el chile serrano sobre el aluminio. Ase estos ingredientes hasta que se achicharren, durante 6 a 9 minutos aproximadamente. Con pinzas, sacuda y ase los demás lados de los ingredientes hasta que se achicharren, durante 3 a 4 minutos aproximadamente.
2. Tape y selle la placa para horno con aluminio y deje que los ingredientes se asienten durante 10 minutos. Quite el aluminio y quitele la cáscara y las semillas al chile poblano.
3. Coloque los tomatillos y los chiles en la procesadora o licuadora. Agregue el ajo, la cebolla, el cilantro, sal y agua.
4. Pulse hasta mezclar bien.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	15
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 5mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 135mg	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

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio®

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families