

Salsa de Tomatillo

16 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ de una cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo picados
- 6 a 8 tomatillos frescos pelados
- 2 pimientos serranos picados
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- ¼ cucharadita de sal

INDICACIONES

1. En una sartén mediana, caliente el aceite de oliva a temperatura media. Agregue la cebolla y el ajo, y cocine hasta que se doren ligeramente.
2. Al mismo tiempo, hierba los tomatillos en una cacerola durante 8 a 10 minutos. Quite del fuego y escurra la mayor parte del agua.
3. En una licuadora o procesadora, mezcle todos los ingredientes.
4. Coloque los ingredientes licuados en una cacerola mediana y hierva durante 5 a 8 minutos a temperatura media.
5. Quite del fuego. Deje que la salsa se enfríe y guárdela en el refrigerador.

Nutrition Facts

| | |
|------------------------------|-----------------------|
| 16 servings per container | |
| Serving size | 2 Tablespoons |
| Amount per serving | |
| Calories | 20 |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 2g | 3% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 35mg | 2% |
| Total Carbohydrate 1g | 0% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Total Sugars 1g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 0g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 2mg | 0% |
| Iron 0mg | 0% |
| Potassium 43mg | 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