



Salsa de Duranzo

6 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

Receta extraída de "Sonoma Express", de la Dra. Connie Guttersen (dietista titulada y graduada con doctorado)

INGREDIENTES

- 1 taza de duraznos pelados y cortados en trozos de ¼ in
- 2 cucharadas de cebolla roja (picado fino)
- 2 cucharadas de pimienta rojo (picado fino)
- ½ cucharada de jalapeño (picado fino)
- ½ cucharada de cilantro picado
- ½ cucharada de menta picada
- 1 cucharada de jugo de lima
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto

INDICACIONES

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente y revuelva suavemente.
2. Deje reposar durante 5 minutos para que los sabores se mezclen.

Nutrition Facts

6 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 0mg	0%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 3mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 64mg	2%
<small>*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.</small>	

chefs.org

@CHEFSanAntonio

