

Salsa de Mango de Verano

16 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza



INGREDIENTES

- 2 mangos grandes
- 2 aguacates grandes
- 1 pimiento rojo (picado fino)
- Jugo de 2 limas
- ½ taza de menta fresca o cilantro picado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 4 hojas de lechuga Boston o Bibb

INDICACIONES

1. Corte el mango en rodajas; quiteles el carozo haciendo cortes parejos, primero horizontales y luego verticales. Voltee el mango al revés y corte la fruta en un recipiente grande.
2. Corte el aguacate por la mitad; quitele el carozo y rebane la pulpa haciendo cortes parejos, primero horizontales y luego verticales. Quite la pulpa con una cuchara. Agregue el aguacate en el recipiente con el mango.
3. Agregue el pimiento y el jugo de lima a la mezcla. Revuelva suavemente.
4. Agregue la menta o el cilantro, condimento con sal y chile en polvo y revuelva suavemente.
5. Sirva la salsa en hojas de lechuga individuales.

Nutrition Facts	
16 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	60
	% Daily Value*
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 9mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 183mg	4%

*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