

# 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 |                       |
| <b>Serving size</b>       | <b>1/4 cup</b>        |
| <b>Amount per serving</b> |                       |
| <b>Calories</b>           | <b>60</b>             |
|                           | <b>% Daily Value*</b> |
| 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%                    |
| <b>Protein 1g</b>         |                       |
| 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](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families