



Pico de Gallo con Chabacanos

8 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

INGREDIENTES

- 2 tomates grandes
- ½ cebolla roja
- 1 ½ tazas de chabacanos cortados en cubos (enlatados o frescos)
- 1 jalapeño
- Jugo de 1 lima
- Un puñado pequeño de cilantro

INDICACIONES

1. Corte los tomates y la cebolla roja en cubos. Coloque en un tazón grande.
2. Si usa chabacanos enlatados, escurra el exceso de jugo. Si usa chabacanos frescos, agréguelos al tazón.
3. Retire las semillas del jalapeño y muélalo. Agréguelo al tazón.
4. Pique el cilantro y agréguelo al tazón.
5. Agregue jugo de lima a los ingredientes y mezcle bien para combinarlos.

Nutrition Facts	
servings per container	(77g)
Serving size	
Amount per serving	
Calories	30
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 10mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 143mg	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.

Receta elaborada por el Distrito Escolar Independiente de San Antonio, Servicios de Nutrición Infantil

