



Pico de Gallo

10 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

INGREDIENTES

- 4 tomates Roma
- ¼ de cebolla roja
- 1 jalapeño
- 2 cucharadas de cilantro
- 1 cucharada de jugo de lima

INDICACIONES

1. Corte los tomates en cubos y agréguelos al tazón.
2. Corte la cebolla en cubos y agréguela al tazón.
3. Quite las semillas del jalapeño, píquelo y agréguelo al tazón.
4. Pique el cilantro y agréguelo al tazón.
5. Agregue el jugo de lima al tazón y mezcle bien todos los ingredientes.

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(31g)
Amount per serving	
Calories	5
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	0%
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 4mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 69mg	2%

*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

chefs.org
@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families