

Salsa Fresca

Sirve 4

2 tomates picados
½ cebolla picada
3 chiles jalapenos picados
¼ taza cilantro picado
¼ cucharadita sal
jugo de limón

1. En un recipiente hondo mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en la nevera hasta tres días en un recipiente de plástico o vidrio cubierto.

Las comidas en letras **oscuras** son aprobadas por WIC



Departamento de Salud Pública de CT
El Programa de SNAP-Ed
410 Capitol Avenue
Hartford, CT 06134
860.509.8251

Información de Nutrición por porción

Calorías: 35
Grasa: 0g
Proteína: 2g
Fibra: 2g
Calcio: 26mg
Hierro: 0mg
Vitamina A: 415µg
Vitamina C: 19mg
Folato: 24µg

Consejos de Recetas:

- ★ Quite las semillas de los chiles jalapeños para un sabor menos picante.
- ★ Experimente con la cantidad preferida de jugo de limón o con el jugo de un limón entero.
- ★ Use la salsa como aderezo para ensaladas, enchiladas, o tacos.
- ★ Pida a sus hijos que le ayude a mezclar los ingredientes.

Las recetas originales son del Departamento de Servicios de Salud de California

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, siglas en inglés). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado (1-800-542-1506).