

Salsa de tomatillo

Source: 21-Day Weight Loss Kickstart, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jason Wyrick, Vegan Culinary Experience

Los tomatillos son ácidos, pero una vez que se guisan o asan, el azúcar natural en la fruta se amplifica, logrando un agradable equilibrio en la salsa. Se puede usar esto como una salsa para untar en lugar de una salsa para guisar, si se elimina el agua de la receta.

About the Recipe

74 Calories · 2.2 g Protein · 4 g Fiber

Sauce/Dressing/Topping

Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 2 tazas Servings

- 1 cebolla amarilla, en cubos
- 3 dientes de ajo, picados
- 8 tomatillos grandes, sin cáscara papirácea y cortados por la mitad
- 1/2 tz / 120 ml agua
- 1/8 cda / 0,8 g sal
- 1/2 cda / 1 g comino molido
- 3 cdas / 3 g cilantro fresco, picado, opcional
- 2 limas, su jugo

Directions

1. Saltear la cebolla a fuego medio-alto hasta que esté levemente dorada.
2. Reducir el fuego a medio.
3. Agregar el ajo y cocinar durante 1 minuto más.

