

Salsa fresca de tomatillo y cilantro

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

Esta salsa fresca es ideal para comer con chips, o acompañada de una papa asada.

About the Recipe

7 Calories · 0.2 g Protein · 0.4 g Fiber

Ingredients

Makes 4 1/2 Servings

- 1 cebolla dulce pequeña, aproximadamente 8 onzas, picada
- 3 3/4 tz / 680 g tomatillos/tomates verdes frescos, sin cáscara y picados
- 2 pimientos jalapeños, sin tallos ni semillas, picados
- 1 tz / 16 g cilantro, picado
- 1 lima, su jugo
- 1 cdta / 4,5 g sal kosher

Directions

1. Procesar todos los ingredientes en una procesadora de alimentos hasta que queden homogéneos.
2. Servir. Acompañar con chips o con una papa asada.

Nutrition Facts

Por porción

Calorías: 7

Grasa: 0.2 g

Grasa saturada: 0 g

Calorías provenientes de grasas: 23.3%

Colesterol: 0 mg

Proteínas: 0.2 g

Carbohidratos: 1.4 g

Azúcar: 0.6 g

Fibra: 0.4 g

Sodio: 66 mg

Calcio: 2 mg

Hierro: 0.1 mg

Vitamina C: 3 mg

Betacaroteno: 33 mcg

Vitamina E: 0.1 mg