



SALSA DEL MERCADO AGRÍCOLA



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).

Información nutricional por porción:

15 calorías; 0g de grasa total; 0g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 0mg de colesterol; 55mg de sodio; 3g de carbohidratos; 1g de fibra; 1g de azúcar; 1g de proteína; 0% del Valor Diario de vitamina D; 0% del Valor Diario de calcio; 0% del Valor Diario de hierro; 2% del Valor Diario de potasio.

Fuente: Adaptado de USDA Mixing Bowl, <https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/fresh-salsa>

- 5 tomates medianos
 - 1 pimiento jalapeño
 - 1 diente de ajo, pelado y picadito
 - ½ cebolla roja mediana, pelada y picada en trozos de ¼-pulgada
 - 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, drenado y enjuagados
 - 3 cucharadas de jugo de lima fresco
 - ½ cucharadita de sal
 - ¼ de cucharadita de pimienta negra
 - 1 cucharada de cilantro fresco, picado
1. Lave las verduras. Corte los tomates en trozos de ½ pulgada y coloque en un tazón mediano. Remueva la placenta y las semillas de jalapeño y píquelos en pedacitos.

2. Añada el ajo y la cebolla a la mezcla de tomate.
3. Agregue los frijoles a la mezcla de tomate.
4. Agregue el jugo de limón, la sal y la pimienta.
5. Agregue el cilantro y mezcle hasta combinar los ingredientes bien.
6. Sirva con tortilla y verduras frescas para crear un dip.

Hace 8 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

Costo por receta: \$3,46

Costo por porción: \$0,43

