



Salsa de Mango

Rinde: 8 porciones (2 cucharadas por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 1 mango, cortado en dados (o 1 taza de mango en trozos descongelado)*
- 1 cucharada de cebolla picada (opcional)
- 1 cucharada de cilantro fresco picado (opcional)
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de lima
- Chips de tortilla horneados* del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo*

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave el mango y el cilantro (si va usar).
3. Reúna, prepare y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Combine todos los ingredientes en un bol mediano (o en dos recipientes pequeños si quiere preparar uno sin cebolla).
5. Sirva con los *Chips de tortilla horneados* del libro de cocina *¡A cocinar!* del programa *Coma bien • Manténgase activo*.
6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Sustituya el mango por durazno, papaya o aguacate. Sirva como guarnición para pollo o pescado.

* Cómo cortar el mango:

1. Colóquelo sobre su extremo, coloque el cuchillo aproximadamente a ¼ de pulgada del centro (donde está el hueso) y corte de arriba a abajo. Repita del otro lado.
2. Deseche el centro con el hueso.
3. Coloque el mango con la cáscara hacia abajo, corte la pulpa del mango en rodajas paralelas de arriba a abajo, aproximadamente a ½ pulgada de distancia y luego de lado a lado para obtener trozos pequeños, asegurándose de no cortar la cáscara.
4. Luego, con una cuchara, retira la pulpa. Repita en la otra mitad.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2 Tablespoons (31g)	
Amount Per Serving	
Calories	15
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 4mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 50mg	2%

*The % Daily Value (DV) 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.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

