

Niños Sanos, Familia Sana

Salsa de Mango



Rinde: 4 porciones de ¼ taza

Preparación: 15 minutos

Ingredientes:

1 mango, pelado, deshuesado, cortado en cubitos

2 cucharadas tomate, en trozos

1 cucharada de cilantro fresco, picado

¼ cucharadita de sal

1 cucharada de cebolla picada

Jugo de 1 limón

Nota: Se puede sustituir duraznos frescos si no se encuentran mangos en la tienda.

Instrucciones:

Combine todos los ingredientes en un recipiente. Sirva con totopos de maíz horneados o use como guarnición para pollo o pescado.



Nutrition Facts

Serving Size (74g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 40 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 10g **3%**

Dietary Fiber 1g **4%**

Sugars 1g

Protein 0g

Vitamin A 20% • Vitamin C 20%

Calcium 0% • Iron 0%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H.