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