



Salsa de Tomate



Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 3 Tomates grandes, picados
- ½ Cebolla roja, finamente picada
- 1 Manojito de cilantro, cortado finamente
- 1 Jalapeño, picado (opcional)
- El Jugo de una lima
- Sal al gusto.

Preparación:

En un recipiente grande combine los tomates, cebolla, cilantro, jalapeño, el jugo de una lima y sal al gusto. Sirva con tortillas tostadas bajas en grasa o tortilla tostada horneada.

Información nutricional por porción:

Calories 20,
Fat 0 gm,
Sodium 200gm.

Proviene de: Dona Richwine, MS, RD

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Salsa de Tomate



Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 3 Tomates grandes, picados
- ½ Cebolla roja, finamente picada
- 1 Manojito de cilantro, cortado finamente
- 1 Jalapeño, picado (opcional)
- El Jugo de una lima
- Sal al gusto.

Preparación:

En un recipiente grande combine los tomates, cebolla, cilantro, jalapeño, el jugo de una lima y sal al gusto. Sirva con tortillas tostadas bajas en grasa o tortilla tostada horneada.

Información nutricional por porción:

Calories 20,
Fat 0 gm,
Sodium 200gm.

Proviene de: Dona Richwine, MS, RD

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Salsa de Tomate



Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 3 Tomates grandes, picados
- ½ Cebolla roja, finamente picada
- 1 Manojito de cilantro, cortado finamente
- 1 Jalapeño, picado (opcional)
- El Jugo de una lima
- Sal al gusto.

Preparación:

En un recipiente grande combine los tomates, cebolla, cilantro, jalapeño, el jugo de una lima y sal al gusto. Sirva con tortillas tostadas bajas en grasa o tortilla tostada horneada.

Información nutricional por porción:

Calories 20,
Fat 0 gm,
Sodium 200gm.

Proviene de: Dona Richwine, MS, RD

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Salsa de Tomate



Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 3 Tomates grandes, picados
- ½ Cebolla roja, finamente picada
- 1 Manojito de cilantro, cortado finamente
- 1 Jalapeño, picado (opcional)
- El Jugo de una lima
- Sal al gusto.

Preparación:

En un recipiente grande combine los tomates, cebolla, cilantro, jalapeño, el jugo de una lima y sal al gusto. Sirva con tortillas tostadas bajas en grasa o tortilla tostada horneada.

Información nutricional por porción:

Calories 20,
Fat 0 gm,
Sodium 200gm.

Proviene de: Dona Richwine, MS, RD

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010