



## Platillos Chicos y Bocadillos



### Información nutricional por porción:

#### Pico de Gallo:

Calorías	Proteínas	Grasa Trans
35	1 g	0 g
Carbohidratos	Grasas	Colesterol
8 g	0 g	0 mg
Fibra Dietética	Grasa Saturada	Sodio
2 g	0 g	105 mg

#### Salsa de Pera y Mango:

Calorías	Proteínas	Grasa Trans
65	1 g	0 g
Carbohidratos	Grasas	Colesterol
13 g	2 g	0 mg
Fibra Dietética	Grasa Saturada	Sodio
3 g	0 g	100 mg

#### Salsa de Tomatillo:

Calorías	Proteínas	Grasa Trans
60	2 g	0 g
Carbohidratos	Grasas	Colesterol
13 g	2 g	0 mg
Fibra Dietética	Grasa Saturada	Sodio
4 g	0 g	150 mg



## Pico de Gallo

Rinde 6 porciones.  $\frac{1}{2}$  taza por porción.  
Tiempo de preparación: 20 minutos

- 1 libra de tomates maduros (unos 2 tomates medianos), picados
- $1\frac{1}{2}$  tazas de cebolla picada
- $\frac{1}{3}$  taza de cilantro picado
- 3 chiles jalapeños, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Sirva o cubra y refrigere hasta por 3 días.

## Salsa de Pera y Mango

Rinde 6 porciones.  $\frac{1}{4}$  taza por porción.  
Tiempo de preparación: 30 minutos

- 2 peras medianas, peladas, sin el corazón y cortadas en trocitos
- $\frac{1}{2}$  mango pelado, sin el hueso y cortado en trocitos
- $\frac{1}{3}$  taza de pimiento amarillo finamente picado
- $\frac{1}{3}$  taza de pimiento rojo finamente picado
- $\frac{1}{4}$  taza de cebolla roja finamente picada

1 chile jalapeño pequeño, sin semillas y finamente picado

3 cucharadas de cilantro finamente picado

2 cucharaditas de aceite vegetal

Jugo de limón verde al gusto

Sal al gusto

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y refrigere en un recipiente cubierto por lo menos 30 minutos o hasta 3 horas antes de servir.
2. Sirva con chips, quesadillas o con carne o pescado a la parrilla.

## Salsa de Tomatillo

Rinde 4 porciones.  $\frac{1}{2}$  taza por porción.  
Tiempo de preparación: 20 minutos

- 18 tomatillos medianos (unas 2 tazas), pelados
- 2 chiles serranos
- Agua
- $\frac{1}{2}$  taza de cebolla picada
- $\frac{1}{2}$  taza de cilantro picado
- 1 cucharada de jugo de limón verde
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de azúcar

1. Ponga los tomatillos y los chiles en una cacerola mediana. Agregue agua hasta cubrir y ponga a hervir a fuego alto. Reduzca el fuego a lento por 10 minutos, hasta que los tomatillos y los chiles estén tiernos.
2. Retire los tomatillos y los chiles del fuego y deje enfriar un poco. Aparte  $\frac{1}{2}$  taza del líquido.
3. Ponga todos los ingredientes, menos el líquido, en el vaso de la licuadora, cubra con una tapa segura y licue hasta que quede bien molido. Si la salsa está muy espesa, agregue un poco del líquido.
4. Sirva o cubra y refrigere hasta por 3 días.