

Salsa de Manzana

6 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

Tips de Manzanas



Como Almacenar

Las manzanas deben almacenarse en una bolsa transpirable en el refrigerador.



Como Utilizar

Agréguelo a ensaladas, cómelo entero u hornee con canela para obtener un dulce y saludable.



Beneficios Saludables

Promueve niveles saludables de colesterol. Reduce el riesgo de cánceres.

INGREDIENTES

- 2 tazas de manzanas Granny Smith, cortadas en cubitos
- 1/3 taza de jugo de limón
- 1/2 taza de pimienta roja, cortado en cubitos
- 1/4 taza de cebolla morada, cortada en cubitos
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1/4 cucharadita de sal de ajo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida

PREPARACION

- En un tazón, combina las manzanas con el jugo de limón.
- Agregue todos los demás ingredientes y mezcle bien.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1/2 cup (113g)
Amount per serving	
Calories	50
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 9g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 148mg	4%

*The % Daily Value 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.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsa.org/recipes



www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es una proveedora de igualdad de
oportunidades.



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program