



Salsa de Cítricos y Aguacate



Ingredientes:

- 2 Aguacates grandes
- 1 Toronja roja
- 2 Naranjas
- 2 Mandarinas
- 1 Chile campana rojo
- 1 Chile jalapeño, (opcional)
- 1/2 Cebolla morada
- 1 Manojito de cilantro picado
- El jugo de 2 limas
- 1/2 Cda. de sal
- 1/4 Cda. de pimienta
- Tortillas tostadas, horneadas

Origen: Dona Richwine, RD

Preparación:

Quite la cáscara a las frutas y córtelas en trocitos. Rebane el chile campana, cebolla, aguacate, chile jalapeño, y el cilantro. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente con el jugo de lima.

Alta en vitamina C y otros antioxidantes.

Información nutricional por porción:

Calorías 90, Grasa 5gm, Grasa saturada 1gm, Colesterol 0mg, Sodio 105mg.

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

Rev.1 /2010



Salsa de Cítricos y Aguacate



Ingredientes:

- 2 Aguacates grandes
- 1 Toronja roja
- 2 Naranjas
- 2 Mandarinas
- 1 Chile campana rojo
- 1 Chile jalapeño, (opcional)
- 1/2 Cebolla morada
- 1 Manojito de cilantro picado
- El jugo de 2 limas
- 1/2 Cda. de sal
- 1/4 Cda. de pimienta
- Tortillas tostadas, horneadas

Origen: Dona Richwine, RD

Preparación:

Quite la cáscara a las frutas y córtelas en trocitos. Rebane el chile campana, cebolla, aguacate, chile jalapeño, y el cilantro. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente con el jugo de lima.

Alta en vitamina C y otros antioxidantes.

Información nutricional por porción:

Calorías 90, Grasa 5gm, Grasa saturada 1gm, Colesterol 0mg, Sodio 105mg.

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

Rev.1 /2010



Salsa de Cítricos y Aguacate



Ingredientes:

- 2 Aguacates grandes
- 1 Toronja roja
- 2 Naranjas
- 2 Mandarinas
- 1 Chile campana rojo
- 1 Chile jalapeño, (opcional)
- 1/2 Cebolla morada
- 1 Manojito de cilantro picado
- El jugo de 2 limas
- 1/2 Cda. de sal
- 1/4 Cda. de pimienta
- Tortillas tostadas, horneadas

Origen: Dona Richwine, RD

Preparación:

Quite la cáscara a las frutas y córtelas en trocitos. Rebane el chile campana, cebolla, aguacate, chile jalapeño, y el cilantro. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente con el jugo de lima.

Alta en vitamina C y otros antioxidantes.

Información nutricional por porción:

Calorías 90, Grasa 5gm, Grasa saturada 1gm, Colesterol 0mg, Sodio 105mg.

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

Rev.1 /2010



Salsa de Cítricos y Aguacate



Ingredientes:

- 2 Aguacates grandes
- 1 Toronja roja
- 2 Naranjas
- 2 Mandarinas
- 1 Chile campana rojo
- 1 Chile jalapeño, (opcional)
- 1/2 Cebolla morada
- 1 Manojito de cilantro picado
- El jugo de 2 limas
- 1/2 Cda. de sal
- 1/4 Cda. de pimienta
- Tortillas tostadas, horneadas

Origen: Dona Richwine, RD

Preparación:

Quite la cáscara a las frutas y córtelas en trocitos. Rebane el chile campana, cebolla, aguacate, chile jalapeño, y el cilantro. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente con el jugo de lima.

Alta en vitamina C y otros antioxidantes.

Información nutricional por porción:

Calorías 90, Grasa 5gm, Grasa saturada 1gm, Colesterol 0mg, Sodio 105mg.

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

Rev.1 /2010