



## Salsa de Mango



### **Ingredientes:**

- 3 ½ De taza de mango cortado en cuadrillos (como 2 ½ libras)
- 1/4 De taza de cebolla morada cortada en cuadrillos
- 2 Cds. de cilantro fresco finamente picado
- 1 Cda. de chile jalapeño sin semillas y picado
- 2 Cds de vinagre de arroz
- 1 Cda de jugo de limón

### **Preparación:**

Combine todos los ingredientes en un recipiente y agítelos. Cubra y póngalo a enfriar.

### **Información nutricional por 1 porción:**

*Calorías 22; Grasa 0.1g; Proteína 0.4g; Colesterol 0.0mg; Calcio 4mg; Fibra 0.8g; Hierro 0.1mg; Carbohidratos 5.6g; Sodio 1mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 1/2010

Source: [www.Cookinglight.com](http://www.Cookinglight.com)



## Salsa de Mango



### **Ingredientes:**

- 3 ½ De taza de mango cortado en cuadrillos (como 2 ½ libras)
- 1/4 De taza de cebolla morada cortada en cuadrillos
- 2 Cds. de cilantro fresco finamente picado
- 1 Cda. de chile jalapeño sin semillas y picado
- 2 Cds de vinagre de arroz
- 1 Cda de jugo de limón

### **Preparación:**

Combine todos los ingredientes en un recipiente y agítelos. Cubra y póngalo a enfriar.

### **Información nutricional por 1 porción:**

*Calorías 22; Grasa 0.1g; Proteína 0.4g; Colesterol 0.0mg; Calcio 4mg; Fibra 0.8g; Hierro 0.1mg; Carbohidratos 5.6g; Sodio 1mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 1/2010

Source: [www.Cookinglight.com](http://www.Cookinglight.com)



## Salsa de Mango



### **Ingredientes:**

- 3 ½ De taza de mango cortado en cuadrillos (como 2 ½ libras)
- 1/4 De taza de cebolla morada cortada en cuadrillos
- 2 Cds. de cilantro fresco finamente picado
- 1 Cda. de chile jalapeño sin semillas y picado
- 2 Cds de vinagre de arroz
- 1 Cda de jugo de limón

### **Preparación:**

Combine todos los ingredientes en un recipiente y agítelos. Cubra y póngalo a enfriar.

### **Información nutricional por 1 porción:**

*Calorías 22; Grasa 0.1g; Proteína 0.4g; Colesterol 0.0mg; Calcio 4mg; Fibra 0.8g; Hierro 0.1mg; Carbohidratos 5.6g; Sodio 1mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 1/2010

Source: [www.Cookinglight.com](http://www.Cookinglight.com)



## Salsa de Mango



### **Ingredientes:**

- 3 ½ De taza de mango cortado en cuadrillos (como 2 ½ libras)
- 1/4 De taza de cebolla morada cortada en cuadrillos
- 2 Cds. de cilantro fresco finamente picado
- 1 Cda. de chile jalapeño sin semillas y picado
- 2 Cds de vinagre de arroz
- 1 Cda de jugo de limón

### **Preparación:**

Combine todos los ingredientes en un recipiente y agítelos. Cubra y póngalo a enfriar.

### **Información nutricional por 1 porción:**

*Calorías 22; Grasa 0.1g; Proteína 0.4g; Colesterol 0.0mg; Calcio 4mg; Fibra 0.8g; Hierro 0.1mg; Carbohidratos 5.6g; Sodio 1mg.*

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
Rev. 1/2010

Source: [www.Cookinglight.com](http://www.Cookinglight.com)