



Salsa de Pérsimos



Ingredientes:

- 4 Pérsimos tipo fuyu pequeños o 3 medianos, maduros, firmes sin cáscara y cortados en cuadritos de 1/2 pulgada
- 2 Cdas. de cebolla morada, picada
- 1 Cda. de jugo de limón fresco
- 1 Cda. de hojas de albahaca picada
- 2 Cdtas. de chile serrano picado y sin semillas
- 2 Cdtas. de menta fresca picada
- 1 Cda. de jengibre fresco picado.

Preparación:

Mezcle los pérsimos, , jugo de limón, albahaca, chile serrano, menta, y jengibre en un recipiente pequeño. Sazone la salsa de pérsimos con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional por 1 taza de

porción: Calorías 20, Grasa 0 gm, Grasa saturada 0 gm, Carbohidratos 5 gm, Fibra 1 gm, Sodio 0 mg.

Origen: Bon Appetit Magazine

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



Salsa de Pérsimos



Ingredientes:

- 4 Pérsimos tipo fuyu pequeños o 3 medianos, maduros, firmes sin cáscara y cortados en cuadritos de 1/2 pulgada
- 2 Cdas. de cebolla morada, picada
- 1 Cda. de jugo de limón fresco
- 1 Cda. de hojas de albahaca picada
- 2 Cdtas. de chile serrano picado y sin semillas
- 2 Cdtas. de menta fresca picada
- 1 Cda. de jengibre fresco picado.

Preparación:

Mezcle los pérsimos, , jugo de limón, albahaca, chile serrano, menta, y jengibre en un recipiente pequeño. Sazone la salsa de pérsimos con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional por 1 taza de

porción: Calorías 20, Grasa 0 gm, Grasa saturada 0 gm, Carbohidratos 5 gm, Fibra 1 gm, Sodio 0 mg.

Origen: Bon Appetit Magazine

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



Salsa de Pérsimos



Ingredientes:

- 4 Pérsimos tipo fuyu pequeños o 3 medianos, maduros, firmes sin cáscara y cortados en cuadritos de 1/2 pulgada
- 2 Cdas. de cebolla morada, picada
- 1 Cda. de jugo de limón fresco
- 1 Cda. de hojas de albahaca picada
- 2 Cdtas. de chile serrano picado y sin semillas
- 2 Cdtas. de menta fresca picada
- 1 Cda. de jengibre fresco picado.

Preparación:

Mezcle los pérsimos, , jugo de limón, albahaca, chile serrano, menta, y jengibre en un recipiente pequeño. Sazone la salsa de pérsimos con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional por 1 taza de

porción: Calorías 20, Grasa 0 gm, Grasa saturada 0 gm, Carbohidratos 5 gm, Fibra 1 gm, Sodio 0 mg.

Origen: Bon Appetit Magazine

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



Salsa de Pérsimos



Ingredientes:

- 4 Pérsimos tipo fuyu pequeños o 3 medianos, maduros, firmes sin cáscara y cortados en cuadritos de 1/2 pulgada
- 2 Cdas. de cebolla morada, picada
- 1 Cda. de jugo de limón fresco
- 1 Cda. de hojas de albahaca picada
- 2 Cdtas. de chile serrano picado y sin semillas
- 2 Cdtas. de menta fresca picada
- 1 Cda. de jengibre fresco picado.

Preparación:

Mezcle los pérsimos, , jugo de limón, albahaca, chile serrano, menta, y jengibre en un recipiente pequeño. Sazone la salsa de pérsimos con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional por 1 taza de

porción: Calorías 20, Grasa 0 gm, Grasa saturada 0 gm, Carbohidratos 5 gm, Fibra 1 gm, Sodio 0 mg.

Origen: Bon Appetit Magazine

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