



# Salsa Tropical

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Tiempo de enfriamiento:** 30-60 minutos

**Costo por porción:** \$0.31

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Tazón mediano
- Cucharas y tazas para medir
- Abrelatas

### Ingredientes:

- 1 aguacate maduro, sin cáscara
- 1 papaya madura, sin cáscara
- 2 tomates maduros, sin semilla
- ½ taza de piña en trozos, escurrida
- 2 jalapeños frescos, sin semilla y picados finamente
- 4 cebollitas verdes, recortadas y rebanadas finamente
- 2 cucharadas de aceite de canola
- jugo de un limón

## Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie la superficie donde cocina.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes abrirla.
3. Lave, pele, quíteles las semillas y corte el aguacate, la papaya, los tomates, los jalapeños y las cebollitas.
4. Vacíe todos los ingredientes en un tazón y mezcle bien.
5. Refrigere la salsa hasta que la vaya a servir.



## Deanne Garrett

Better Living for Texans  
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension  
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100  
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040  
Fax: (832) 471-2400

### WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

### EMAIL:

[deanne.garrett@ag.tamu.edu](mailto:deanne.garrett@ag.tamu.edu)

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

## Datos Nutricionales

Tamaño de la porción ¼ taza  
Porciones en el paquete 16

Cantidad por porción	
Calorías	Calorías de grasa
50	35
%Valor Diario*	
Grasa total 3.5g	5%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 2g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 25%
Calcio 0%	Hierro 2%