

Tomatillo Salsa

Salsa Verde

Serves/Portiones: 4

1/2 pound tomatillos, rinsed OR one 13-oz can, drained

*libra de tomates verdes, enjuagados O
1 lata (13-oz) sin su caldo*

2 jalapeños, chopped
jalapeños, picados

1/4 onion, chopped
cebolla, picada

1 garlic clove, chopped
diente de ajo, picado

1/4 cup fresh cilantro, chopped
taza de cilantro fresco, picado

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1/8 teaspoon salt
cucharita de sal

1. If you are using fresh tomatillos, put them in a pot full of boiling water and simmer for 10 minutes.

Si utiliza tomates verdes frescos, póngalos en agua hirviendo y cocínelos a fuego lento por 10 minutos.

2. Drain cooked or canned tomatillos and place in a blender. Coarsely blend the tomatillos.

Quite el caldo de los tomates verdes (frescos ó de la lata) y póngalos en una licuadora para picarlos.

3. Add the jalapeños, onion, garlic, pepper, salt, and cilantro to the blender. Coarsely blend all ingredients.

Añada los jalapeños, la cebolla, el ajo, la pimienta, la sal, y el cilantro a la licuadora para mezclar todo junto.

Salsa counts as a serving of vegetables!

¡La salsa sólo cuenta como una porción de verduras!



Time: 30 minutes

Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy

Dificultad: Fácil

Total Calories: 27
Calorías: 27

Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Carbohydrate: 5 g
Carbohidratos: 5 g

Fat: 1 g
Grasa: 1 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Sodium: 76 mg
Sodio: 76 mg

Fiber: 2 g
Fibra: 2 g