

Porciones: 3

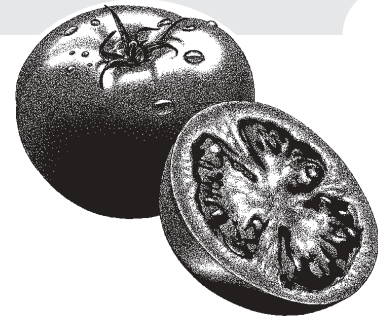
Salsa de tomate para 'dip'

- 1 taza de tomates, cortados en cubos y sin semillas
- 2 cucharadas de albahaca, fresca, picada, o 1 cucharadita de albahaca seca, deshecha
- 1 cucharadita de menta, fresca, picada fina o 1/4 cucharadita de menta seca, deshecha
- 1 cucharada de cebollines, cortados finos
- 2 cucharadas de jugo de lima, fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva

1. Combinar todos los ingredientes en un recipiente, y mezclar suavemente.
2. Servir esta salsa como un dip, con papitas fritas (chips) de tortilla, galletitas saladas o vegetales crudos.
3. Puede ser utilizada también como salsa para comidas: vierta cucharadas de esta salsa sobre pollo, pescado o tofu horneados o asados.

Sugerencia:

- Agregue 1/3 de taza de maíz, para obtener más color y sabor.



Datos de nutrición: Tamaño de la porción: 1/3 taza; calorías: 40; frutas y vegetales: 1; grasas: 3 g; fibra: 1 g

Con la cooperación de United States Department of Agriculture. UMass Extension ofrece igualdad de oportunidades en programas y empleos.

