

Salsa de Mango



Sirve:

8 raciones, de aproximadamente 2 tazas cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
medium mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Guía del Superviviente de Cáncer
Proyecto Cáncer del Comité de Médicos para la Práctica
Responsable de la Medicina (PCRM)
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

El mango añade una buena dosis de beta-caroteno a esta refrescante salsa. El beta-caroteno es un potente antioxidante que ayuda a detener el daño de los radicales libres. Se encuentra en la mayoría de frutas y verduras de color anaranjado.

3 cucharadas de
zumo de lima natural
(45
ml)
¼ taza de
cilantro fresco, picado
(4
g)
¼ cucharadita de
sal
(1.25
g)

Preparación :

1. Pon el mango rallado en un bol.
2. Añade los demás ingredientes y remueve para mezclar.
3. Deja que la mezcla repose durante unos minutos antes de servir para que los sabores se potencien.

Consejos:

- Para hacer salsa de melocotón, utiliza un gran melocotón maduro en lugar del mango.

Información nutricional por ración

Calorías: 26

Grasa Total: 0g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 77mg
Carbohidratos: 7g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 0g
