

## Pico de Gallo

### Ingredientes:

- 1/2 taza cebolla morada finamente picada
- 1 chile jalapeño, sin semillas y finamente picado, o más al gusto
- 2 limones, en jugo
- 2 1/2 tazas de tomates Roma (ciruela), sin semillas y picados
- 1/2 taza cilantro fresco picado
- 3/4- 1 cucharadita sal



\*VEGAN



\*GLUTEN-FREE

### INSTRUCCIONES:

1. Picar finamente la cebolla morada y el cilantro y poner en un bol
2. Eche el jalapeño en un procesador de alimentos y mezcle solo. Agrega todo el resto de los ingredientes y licúa o pulsa hasta obtener la consistencia deseada y agrega al tazón; mezclar y dejar que los sabores se mezclen antes de servir
3. Esta receta funciona bien sin procesador de alimentos, pero solo lleva más tiempo picarla



Porciones: 12

### Nutrition Facts

12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 tbsp (71g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>20</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 280mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 4g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 27mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 16mg	0%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Para obtener más información, comuníquese con The Living Whole Wellness Program al (909) 651-4007 o correo electrónico [livingwhole@llu.edu](mailto:livingwhole@llu.edu)

Para obtener más recetas saludables, visite: [myllu.llu.edu/livingwhole/recipes/](http://myllu.llu.edu/livingwhole/recipes/)