

PICO DE GALLO

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de jitomate (120 g) picado en cuadritos
- 1/2 taza de cebolla blanca picada en cuadritos (58 g)
- 1.5 piezas de chile serrano (23 g)
- 1/2 taza de cilantro picado crudo (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar finamente y en cubos los jitomates, la cebolla y el chile serrano. Picar extra finamente el cilantro. Poner todos los ingredientes picados en un recipiente. Salpimentar al gusto.
- 2º Picar finamente y en cubos los jitomates, la cebolla y el chile serrano. Picar extra finamente el cilantro. Poner todos los ingredientes picados en un recipiente. Salpimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (221 g)	% DDR
ENERGÍA	25 kcal	56 kcal	3 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	—	—	—
H. CARBONO	5 g	12 g	4 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—