



PICO DE GALLO DE MANGO

 5 minutos 10 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de cebolla blanca
- 10 gramos de cilantro picado crudo
- 5 cucharaditas de menta fresca [5 g]
- 1 pieza de chile habanero [16 g], sin semillas
- 25 gramos de jugo de limón, recién exprimido
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 280 gramos de jitomate, costado en cubos pequeños
- 325 gramos de mango ataúlfo, cortado en cubos pequeños
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [189 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	99 kcal	5 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	308 mg	581 mg	24 %
H. CARBONO	10 g	19 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	–