



SALSA VERDE ASADA

Una salsa verde asada con un sabor intenso y ligeramente ahumado que combina a la perfección con los tacos. Baja en grasa y con el toque justo de picante.

 5 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 5 Piezas pequeñas de tomate verde [455 g]
- 2 piezas de chile verde [Serrano] [26 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 2 Cucharaditas de ajo crudo [6 g]
- 1 Taza de agua [237 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Asar los ingredientes: Calienta un comal o sartén a fuego medio-alto. Coloca los tomates verdes, chiles serranos, la cebolla y el ajo [con cáscara] directamente en el comal. Deja asar durante unos 8-10 minutos, girándolos ocasionalmente con unas pinzas, hasta que los ingredientes estén ligeramente quemados y blandos.
- 2º Pelar el ajo: Retira el ajo del comal, quítale la cáscara [debe salir fácilmente] y reserva.
- 3º Licuar la salsa: Coloca los tomates verdes, chiles, ajo pelado y cebolla en la licuadora. Agrega 1/2 taza de cilantro fresco y 1/2 taza de agua. Licúa durante 30 segundos o hasta que obtengas una salsa de consistencia suave. Prueba y ajusta la sal al gusto.
- 4º Servir: Vierte la salsa en un recipiente. Puedes servirla caliente o fría según tu preferencia.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [760 g]	% DDR
ENERGÍA	18 kcal	136 kcal	7 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	9 mg	69 mg	3 %
H. CARBONO	4 g	30 g	10 %
AZÚCARES	3 g	20 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	—