

PINEAPPLE SALSA

SERVES 8

INGREDIENTS:

2 cups diced fresh pineapple
1 cup diced red pepper
1/2 cup chopped cilantro
1/4 cup finely chopped red onion
3 tablespoons finely chopped jalapeno
pepper stemmed and seeded
1 clove garlic minced
Juice of 1 large lime
Salt to taste



NUTRITION FACTS PER SERVING:
Calories 46; Sodium 2mg; Carbohydrates 10g;
Sugar 7g

DIRECTIONS:

1. In a medium bowl, combine pineapple, red pepper, cilantro, red onion, jalapeno, garlic, and lime juice.
2. Stir until well combined.
3. Season with salt, to taste. Serve at room temperature or chilled.



SALSA DE PIÑA

PARA 8

INGREDIENTES:

2 tazas de piña fresca cortada en cubitos
1 taza de pimiento rojo cortado en cubitos
1/2 taza de cilantro cortado
1/4 taza de cebolla roja finamente picada
3 cucharadas de chile jalapeño sin tallo y
sin semillas, finamente picado
1 diente de ajo picado
El jugo de una lima grande



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:
Calorías 46; Sodio 2mg; Carbohidratos 10g;
Azúcares 7g

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón mediano, combine la piña, el pimiento rojo, el cilantro, la cebolla roja, el jalapeño, el ajo y el jugo de la lima.
2. Revolver hasta que estén bien combinados.
3. Sazonar con sal al gusto. Servir frío o a temperatura ambiente.

