

## Fácil salsa de mango

<b>Rinde</b>	4 porciones
<b>Tiempo de preparación</b>	10 minutos
<b>Total time</b>	10 minutos

### Ingredientes

1	mango (pelado y picado)
1/4 taza	pimiento verde picado
1	cebollita, picada
1	lima, jugo (1 a 2 cucharadas)

### Instrucciones

1. Pele y pique el mango, asegurándose de extraer la semilla.
2. Corte el pimiento y la cebolla en trozos pequeños.
3. Mezcle todos los ingredientes.

### Precio

Por receta: \$1.29  
 Por servido: \$0.32

### Fuente

Iowa Department of Public Health. [Iowa Nutrition Network](http://www.iowanetwork.org/).

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de la receta  
 (108g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

**Calorías 60**      **Calorías de Grasa 5**

% Valor Diario\*

**Grasa Total 0g**      **0%**

Grasa Saturada 0g      **0%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol 0mg**      **0%**

**Sodio 0mg**      **0%**

**Carbohidrato Total 14g**      **5%**

Fibra Dietética 2g      **8%**

Azúcares 12g

**Proteínas 1g**

Vitamina A 20%      •      Vitamina C 70%

Calcio 2%      •      Hierro 2%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

		Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:  
 Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4