



Fresh Tomato Salsa

Yield: 5 servings

Ingredients

- 2 cups diced tomato
- ½ cup chopped fresh cilantro
- ¼ cup diced red onion
- 1 jalapeño, minced (optional)
- 1 tablespoon lime juice
- ¼ teaspoon ground black pepper
- ¼ teaspoon kosher salt

Instructions

1. Combine all ingredients in a medium bowl and stir.

Nutrition Information

Serving Size: ½ cup
Calories: 17
Total Fat: 0.2 g
Saturated Fat: 0.1 g
Monounsaturated Fat: 0.0 g
Sodium: 101 mg
Total Carbohydrate: 4 g
Dietary Fiber: 8.7 g
Sugars: 2.3 g
Protein: 0.9 g

Source: Health meets Food



Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X21930 © Spectrum Health 02.2022





Salsa de tomate fresca

Rinde: 5 porciones

Ingredientes

2 tazas de tomate cortado
en cubitos

½ taza de cilantro fresco picado

¼ taza de cebolla morada
cortada en cubitos

1 jalapeño, picado (opcional)

1 cucharada de jugo de lima

¼ cucharadita de pimienta
negra molida

¼ cucharadita de sal *kosher*

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un cuenco mediano y revuelva.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ½ taza

Calorías: 17

Grasa total: 0.2 g

Grasas saturadas: 0.1 g

Grasas monoinsaturadas: 0.0 g

Sodio: 101 mg

Carbohidratos totales: 4 g

Fibra alimentaria: 8.7 g

Azúcares: 2.3 g

Proteína: 0.9 g

Fuente: *Health meets Food*



Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**