



Quick Tomato Salsa

Yield: 6 servings

Ingredients

- 2 teaspoons extra virgin olive oil
- 1 cup sliced yellow bell pepper
- 1 jalapeno pepper, sliced
- 1 cup sliced tomatoes
- 1 cup sliced red onion
- 2 teaspoons minced garlic
- ¼ teaspoon kosher salt

Instructions

1. Heat oil in a large nonstick pan over medium high heat.
2. Add peppers and cook for a few minutes or until lightly charred.
3. Add the tomatoes, onions, garlic and salt. Cook on low for about 5 minutes.
4. Add up to 1 cup of water and simmer.



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup
Calories: 33
Total Fat: 1.6 g
Saturated Fat: 0.2 g
Monounsaturated Fat: 1.1 g
Polyunsaturated Fat: 0.2 g
Sodium: 83 mg
Total Carbohydrate: 4.6 g
Dietary Fiber: 1.2 g
Sugars: 2.3 g
Protein: 0.7 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26431 © Spectrum Health 10.2021





Salsa de tomate rápida

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de pimiento amarillo cortado en rodajas
- 1 chile jalapeño cortado en rodajas
- 1 taza de tomate cortado en rodajas
- 1 taza de cebolla morada cortada en rodajas
- 2 cucharaditas de ajo picado
- ¼ cucharadita de sal kosher

Instrucciones

1. Caliente el aceite en un sartén grande antiadherente a fuego medio-alto.
2. Agregue el pimiento amarillo y el jalapeño, y cocínelos por unos minutos o hasta que estén ligeramente tostados.
3. Agregue el tomate, la cebolla, el ajo y la sal. Cocine a fuego bajo por unos 5 minutos.
4. Agregue 1 taza de agua y cocine a fuego lento.



Información nutricional

Tamaño de la porción: ½ taza

Calorías: 33
Grasas totales: 1.6 g
Grasas saturadas: 0.2 g
Grasas monoinsaturadas: 1.1 g
Grasas poliinsaturadas: 0.2 g
Sodio: 83 mg
Carbohidratos totales: 4.6 g
Fibras alimentarias: 1.2 g
Azúcares: 2.3 g
Proteína: 0.7 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**