



Roasted Tomatillo Salsa

Yield: 16 servings

Ingredients

2 teaspoons extra virgin olive oil
8 ounces tomatillos, peeled
and rinsed
2 garlic cloves, peeled and smashed
1 jalapeño pepper, stem removed
½ small onion
½ cup cilantro
½ teaspoon kosher salt

Instructions

1. Heat a large nonstick sauté pan over medium high heat and add the oil. Add the tomatillos, garlic, jalapeño and onion. Cook vegetables until charred on all sides.
2. Add ¼ cup water, cover and reduce heat to low. Cook for about 10 to 15 minutes or until vegetables are tender.
3. Add vegetables and any liquid in the pan to a blender. Add the cilantro and salt. Blend to desired consistency.

Nutrition Information

Serving Size: 2 tablespoons
Calories: 12
Total Fat: 0.7 g
Saturated Fat: 0.1 g
Monounsaturated Fat: 0.4 g
Polyunsaturated Fat: 0.1 g
Sodium: 60 mg
Total Carbohydrate: 1.3 g
Dietary Fiber: 0.3 g
Sugars: 0.7 g
Protein: 0.2 g

Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26488 © Spectrum Health 12.2021





Salsa de tomatillos asados

Rinde: 16 porciones

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 8 onzas de tomatillos pelados y lavados
- 2 dientes de ajo pelados y aplastados
- 1 chile jalapeño, sin el tallo
- ½ cebolla pequeña
- ½ taza de cilantro
- ½ cucharadita de sal kosher

Instrucciones

1. Caliente a fuego medio-alto un sartén grande antiadherente para saltear y agregue el aceite. Agregue los tomatillos, el ajo, el jalapeño y la cebolla. Cocine las verduras hasta que estén tostadas de todos lados.
2. Agregue ¼ taza de agua, cubra el sartén y reduzca la temperatura a fuego lento. Cocine las verduras por unos 10 a 15 minutos o hasta que estén tiernas.
3. Coloque las verduras y el líquido del sartén en la licuadora. Agregue el cilantro y la sal. Licúe hasta lograr la consistencia deseada.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 cucharadas

Calorías: 12
Grasas totales: 0.7 g
Grasas saturadas: 0.1 g
Grasas monoinsaturadas: 0.4 g
Grasas poliinsaturadas: 0.1 g
Sodio: 60 mg
Carbohidratos totales: 1.3 g
Fibras alimentarias: 0.3 g
Azúcares: 0.7 g
Proteína: 0.2 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine

