



Salsa de Durazno y Nectarina

Ingredientes:

- 3 Duraznos amarillos maduros y firmes
- 2 Duraznos blancos, maduros y firmes
- 2 Nectarinas maduras y firmes
- 3 Chabacanos grandes, maduros y firmes
- ½ Cebolla morada
- 1 Manojito de cilantro
- El jugo de 2 limas

Origen de Receta: Dona Richwine, MS, RD

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010

Preparación:

Lavé los duraznos, nectarinas, y chabacanos. Quite las semillas y córtelos en cuadritos. Corte la cebolla en cuadritos. Remueva solamente las hojas del cilantro y píquelos. Combine todos los ingredientes con el jugo de lima.

Sugerencia: sirva con tortilla chips horneadas.

Información nutricional por 1/2

taza: Calorías 40, Grasa 0gm, Fibra 2gm, Colesterol 0mg, Carbohidratos 10gm Sodio 0mg,



Salsa de Durazno y Nectarina

Ingredientes:

- 3 Duraznos amarillos maduros y firmes
- 2 Duraznos blancos, maduros y firmes
- 2 Nectarinas maduras y firmes
- 3 Chabacanos grandes, maduros y firmes
- ½ Cebolla morada
- 1 Manojito de cilantro
- El jugo de 2 limas

Origen de Receta: Dona Richwine, MS, RD

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010

Preparación:

Lavé los duraznos, nectarinas, y chabacanos. Quite las semillas y córtelos en cuadritos. Corte la cebolla en cuadritos. Remueva solamente las hojas del cilantro y píquelos. Combine todos los ingredientes con el jugo de lima.

Sugerencia: sirva con tortilla chips horneadas.

Información nutricional por 1/2

taza: Calorías 40, Grasa 0gm, Fibra 2gm, Colesterol 0mg, Carbohidratos 10gm Sodio 0mg,



Salsa de Durazno y Nectarina

Ingredientes:

- 3 Duraznos amarillos maduros y firmes
- 2 Duraznos blancos, maduros y firmes
- 2 Nectarinas maduras y firmes
- 3 Chabacanos grandes, maduros y firmes
- ½ Cebolla morada
- 1 Manojito de cilantro
- El jugo de 2 limas

Origen de Receta: Dona Richwine, MS, RD

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010

Preparación:

Lavé los duraznos, nectarinas, y chabacanos. Quite las semillas y córtelos en cuadritos. Corte la cebolla en cuadritos. Remueva solamente las hojas del cilantro y píquelos. Combine todos los ingredientes con el jugo de lima.

Sugerencia: sirva con tortilla chips horneadas.

Información nutricional por 1/2

taza: Calorías 40, Grasa 0gm, Fibra 2gm, Colesterol 0mg, Carbohidratos 10gm Sodio 0mg,



Salsa de Durazno y Nectarina

Ingredientes:

- 3 Duraznos amarillos maduros y firmes
- 2 Duraznos blancos, maduros y firmes
- 2 Nectarinas maduras y firmes
- 3 Chabacanos grandes, maduros y firmes
- ½ Cebolla morada
- 1 Manojito de cilantro
- El jugo de 2 limas

Origen de Receta: Dona Richwine, MS, RD

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev.1/2010

Preparación:

Lavé los duraznos, nectarinas, y chabacanos. Quite las semillas y córtelos en cuadritos. Corte la cebolla en cuadritos. Remueva solamente las hojas del cilantro y píquelos. Combine todos los ingredientes con el jugo de lima.

Sugerencia: sirva con tortilla chips horneadas.

Información nutricional por 1/2

taza: Calorías 40, Grasa 0gm, Fibra 2gm, Colesterol 0mg, Carbohidratos 10gm Sodio 0mg,