

Mango Salsa

Serves: 4

Preparation Time: 15 minutes

Cooking Time: 10 minutes

INGREDIENTS

- 1 ripe mango
- 1 Roma tomato
- ½ small green pepper
- 3 to 4 green onions
- 1 tablespoon olive oil
- Zest and juice of 1 lime
- Salt and pepper to taste

DIRECTIONS

1. Cut mangoes and tomato and pepper into small chunks and add to a large mixing bowl.
2. Mince green onion and add to the bowl. Add olive oil zest and lime juice, salt and pepper and mix well. Serve as a snack with whole grain tortilla chips or as a topping for tacos and salads.

Salsa de mango

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

INGREDIENTES

- 1 mango maduro
- 1 tomate Roma
- ½ pimiento verde pequeño
- 3 a 4 cebolletas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Ralladura y jugo de 1 lima
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Corte los mangos, el tomate y el pimiento en trozos pequeños y añádalos a un bol grande para mezclar.
2. Pique la cebolleta y añádala al bol. Añada el aceite de oliva, la ralladura y el zumo de lima, sal y pimienta y mezcle bien. Sirvalo como tentempié con chips de tortilla integrales o como aderezo de tacos y ensaladas.



Avocado Veggie Dip

Serves: 4

Preparation Time: 10 minutes

Cooking Time: 0 minutes

INGREDIENTS

- 1 ripe Hass avocado
- ¼ cup Greek yogurt or sour cream
- 1 tablespoon fresh lime juice
- 1 garlic clove minced or grated

DIRECTIONS

1. Spoon the flesh of the avocado into the container of a food processor. Add the rest of the ingredients. Process until smooth.
2. You can also mash the avocado until smooth and mix in the rest of the ingredients well. Serve as a dip with vegetables such as carrot sticks or baby carrots, celery sticks, pepper slices, tomato chunks. Also, can be used as a dressing and spread for sandwiches.

Dip de aguacate y verduras

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 minutes

Tiempo de cocción: 0 minutes

INGREDIENTES

- 1 aguacate Hass maduro
- ¼ taza de yogur griego o crema agria
- 1 cucharada de jugo de lima fresco
- 1 diente de ajo picado o rallado

INSTRUCCIONES

1. Coloque la pulpa del aguacate en el recipiente de un procesador de alimentos. Agregue el resto de los ingredientes. Procese la mezcla hasta que no haya grumos.
2. También puede aplastar el aguacate hasta que quede suave y mezclarlo bien con el resto de los ingredientes. Sirvalo como dip con verduras como palitos de zanahoria o zanahorias baby, palitos de apio, rodajas de pimiento, trozos de tomate. También se puede utilizar como aderezo y para untar sándwiches.

