

Salsa de mango

6 porciones

Ingredientes

- 2 mangos grandes maduros
- 1 pepino pequeño
- 2 cebolletas medianas
- 1 jalapeño mediano
- 2 limones verdes medianos
- ½ cucharadita de sal
- Pizca de cayena

Ingredientes opcionales:

- 1 chile dulce mediano
- ¼ de taza de cilantro fresco



Preparación

1. Enjuague los mangos, el pepino, las cebolletas, el jalapeño, los limones y el chile dulce si lo usa.
2. Pele los mangos. Corte la pulpa del mango de los huesos.
3. Corte el pepino por la mitad a lo largo. Quite las semillas. Si usa chile dulce, córtelo por la mitad a lo largo. Quite los tallos y las semillas.
4. Corte en cubitos los mangos, el pepino y el chile dulce, si lo usa. Pique las cebolletas.
5. Corte el jalapeño por la mitad a lo largo. Quite los tallos y las semillas y pique.
6. Si lo usa, enjuague y pique el cilantro.
7. Corte los limones por la mitad. Exprima el jugo de cada mitad en un tazón mediano. Deseche las semillas.
8. Agregue los mangos, el pepino, las cebolletas, el jalapeño, la sal y la cayena al tazón con jugo. Si los usa, agregue el chile dulce y el cilantro. Mezcle bien.
9. Cubra y refrigere durante al menos una hora antes de servir.

Notas del chef:

- Los mangos suelen ser un poco más suaves cuando están maduros. Si los mangos no están en temporada o no están en su supermercado, use duraznos o piña enlatados envasados en jugo. Escorra antes de usar.
- Sirva la salsa como dip con totopos caseros. O, use para cubrir pescado o carne de cerdo fresco, sopa de frijoles negros o tacos.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed