

# Miętowa salsa z mango

Mango to soczysty owoc o słodkim smaku, który jest dostępny całym rokiem dzięki czemu miętową salsę możesz przygotować zawsze kiedy przyjdzie ci ochota.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

## LICZBA PORCJI:

2 i 1/2 szklanki

---

## SKŁADNIKI:

1 mango, obrane i pokrojone w kostkę  
1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę  
110 g zielonych papryczek chili z puszki, posiekanych  
1 cebula dymka, posiekana  
1 łyżka soku z limonki  
2 łyżeczki świeżej mięty, posiekanej  
1/4 łyżeczki imbiru  
kukurydziane chipsy tortilla, do podania

## PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce wszystkie składniki. Schłodzić w lodówce. Podawać salsę z chipsami.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1/4 szklanki (bez chipsów) zawiera: 20 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 43 mg sodu, 5 g węglowodanów, 1 g błonnika, śladowe ilości białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*