

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