

Salsa de Tomate y Naranja



Esta salsa está llena de antioxidantes (alimentos ricos en vitamina A, C y E), importantes para la salud ocular, sobre todo para las personas con cataratas y degeneración macular. Consumir estos ingredientes frescos (no cocinados) también garantiza la mayor cantidad de nutrientes de los alimentos.

Instrucciones:

1. Combine los ingredientes en un envase y mézclelos bien. Dejar reposar unos 15 minutos antes de servir. Guarde las sobras tapadas y refrigeradas hasta un día.

Ingredientes:

- 3 tazas de tomates maduros picados
- 1 cebolla roja pequeña, cortada en pedazos pequeños
- 1 cebolla roja grande, cortada en pedazos pequeños
- 1 jalapeño rojo o verde grande, sin semillas, cortado en pedazos pequeños
- 1/2 taza de hojas de cilantro fresco picadas (o sustitúyalo por perejil italiano)
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 2 naranjas medianas, cortadas en gajos y trozos
- Sal y pimienta recién molida al gusto
- 4 cucharadas de zumo de 2-3 limas frescas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

* La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. *Eye Site On Wellness*. (n.d.) Three Salsas Crudas. <https://discovereyeye.org/three-salsas-crudas/>

Tomato and Orange salsa



This salsa is full of anti-oxidants (foods rich in vitamin A, C, and E), important for eye health, especially for people with cataracts and macular degeneration. Eating these ingredients fresh (not cooked) also guarantees the most nutrients from the food.

Instructions

1. Combine the ingredients in a mixing bowl and mix well. Allow to sit for about 15 minutes before serving. Keep leftovers covered and chilled for up to one day.

Ingredients:

- 3 cups chopped ripe tomatoes
- 1 small red onion, diced small
- 1 large red onion, diced small
- 1 large red or green jalapeño, seeded, diced small
- 1/2 cup loosely packed chopped fresh cilantro leaves (or substitute Italian parsley)
- 3 cloves garlic, finely chopped
- 2 medium oranges, skin & pit removed, segmented and chopped
- salt and freshly ground pepper to taste
- 4 tbsp juice of about 2-3 fresh limes
- 1 tbsp extra virgin olive oil

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. *Eye Site On Wellness*. (n.d.) Three Salsas Crudas. <https://discovereyeye.org/three-salsas-crudas/>