

Salsa verde fácil



Los tomatillos, o los tomates verdes de México, sirven para preparar una salsa verde deliciosa, agria y maravillosamente brillante. Esta versión, que utiliza tomatillos enlatados y jalapeños, se puede preparar en cuestión de minutos. Los tomatillos son una gran fuente de fibra dietética y son bajos en grasas. También son una buena fuente de vitamina C, vitamina A, vitamina K, niacina y potasio.

Ingredientes:

- ✓ 1 lata de 28 onzas de tomatillos
- ✓ 1 lata de 28 onzas de jalapeños al escabeche en rodajas (preferiblemente con bajo contenido de sodio)
- ✓ 1/2 cebolla blanca, pelada y picada en trozos
- ✓ 1 atado de cilantro

Instrucciones:

1. Separe las hojas de los tallos del cilantro. Lave y seque las hojas.
2. Abra la lata de tomatillos y vierta el contenido en un colador para drenarlo.
3. Coloque las hojas de cilantro, los tomatillos escurridos, la cebolla y los jalapeños al escabeche con todo su jugo en una licuadora o procesador de alimentos.
4. Mezcle durante unos 20-30 segundos o hasta que alcance la consistencia deseada.
5. Sírvala con tortillas fritas horneadas con bajo contenido de grasa o con frijoles pinto, arroz y queso fresco desmenuzado.

Easy green sauce “salsa verde”



Tomatillos, or small, husked green tomatoes from Mexico, make for a delicious, tangy and beautifully bright green salsa. Tomatillos are a great source of dietary fiber and are low in fat. They're also a good source of vitamin C, vitamin A, vitamin K, niacin and potassium.

Ingredients:

- ✓ 1 28-ounce can tomatillos
- ✓ 1 28-ounce can sliced pickled jalapeños peppers (preferably low-sodium)
- ✓ 1/2 white onion, peeled and chopped into chunks
- ✓ 1 bunch cilantro

Instructions:

1. Separate the leaves from the stems of the cilantro. Wash and dry the leaves.
2. Open the can of tomatillos and pour the contents into a colander to drain.
3. Put the cilantro leaves, drained tomatillos, onion and pickled jalapeños with all their juice into a blender or food processor.
4. Blend for about 20-30 seconds or until it reaches the desired consistency.
5. Serve with low-fat baked tortilla chips or with pinto beans, rice and crumbled queso fresco.