

Front



Fresh Taste for Seniors

Back

Pico de gallo

Ingredientes:

- 4 tomates cortados y sin semilla
- 1 jalapeño, cortado (sin semilla si desea menos picante)
- 1/2 cebolla mediana cortada
- 1 cucharada jugo de limon fresco
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas cilantro cortado

Instrucciones:

1. Mezclar todos los ingredientes en un platoondo.

Rinde: 4 porciones

Receta adaptada de www.realsimple.com/food-recipes/browse-all-recipes/pico-de-gallo



**HUNTER COLLEGE
NEW YORK CITY
FOOD POLICY CENTER**