

Salsa du sud-ouest à la mangue et ananas

Tupperware®

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients

½ concombre, épluché, égrainé
1 bte (8 oz) de morceaux d'ananas, égoulés
1/3 oignon rouge
1 c. soupe Assaisonnement Chipotle du sud-ouest Simple Indulgence™
1 c. soupe de jus de lime frais
1/3 tasse de feuilles de coriandre, lavées
1 mangue, pelée, dénoyautée et coupée en cubes
sel et poivre au goût

Placer tous les ingrédients sauf la mangue dans le Rapido Chef. Tourner la poignée pour hacher jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Ajouter les morceaux de mangue et donner quelques tours de poignée supplémentaires pour incorporer la mangue dans la salsa. Assaisonner avec du sel et du poivre, selon le goût. Verser des croustilles au maïs dans l'Ensemble à trempette et la salsa dans les bols à trempette. Servir la salsa réfrigérée ou à la température de la pièce.

Salsa du sud-ouest à la mangue et ananas

Tupperware®

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients

½ concombre, épluché, égrainé
1 bte (8 oz) de morceaux d'ananas, égoulés
1/3 oignon rouge
1 c. soupe Assaisonnement Chipotle du sud-ouest Simple Indulgence™
1 c. soupe de jus de lime frais
1/3 tasse de feuilles de coriandre, lavées
1 mangue, pelée, dénoyautée et coupée en cubes
sel et poivre au goût

Placer tous les ingrédients sauf la mangue dans le Rapido Chef. Tourner la poignée pour hacher jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Ajouter les morceaux de mangue et donner quelques tours de poignée supplémentaires pour incorporer la mangue dans la salsa. Assaisonner avec du sel et du poivre, selon le goût. Verser des croustilles au maïs dans l'Ensemble à trempette et la salsa dans les bols à trempette. Servir la salsa réfrigérée ou à la température de la pièce.

Salsa du sud-ouest à la mangue et ananas

Tupperware®

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients

½ concombre, épluché, égrainé
1 bte (8 oz) de morceaux d'ananas, égoulés
1/3 oignon rouge
1 c. soupe Assaisonnement Chipotle du sud-ouest Simple Indulgence™
1 c. soupe de jus de lime frais
1/3 tasse de feuilles de coriandre, lavées
1 mangue, pelée, dénoyautée et coupée en cubes
sel et poivre au goût

Placer tous les ingrédients sauf la mangue dans le Rapido Chef. Tourner la poignée pour hacher jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Ajouter les morceaux de mangue et donner quelques tours de poignée supplémentaires pour incorporer la mangue dans la salsa. Assaisonner avec du sel et du poivre, selon le goût. Verser des croustilles au maïs dans l'Ensemble à trempette et la salsa dans les bols à trempette. Servir la salsa réfrigérée ou à la température de la pièce.

Salsa du sud-ouest à la mangue et ananas

Tupperware®

Pour 4 à 6 personnes

Ingrédients

½ concombre, épluché, égrainé
1 bte (8 oz) de morceaux d'ananas, égoulés
1/3 oignon rouge
1 c. soupe Assaisonnement Chipotle du sud-ouest Simple Indulgence™
1 c. soupe de jus de lime frais
1/3 tasse de feuilles de coriandre, lavées
1 mangue, pelée, dénoyautée et coupée en cubes
sel et poivre au goût

Placer tous les ingrédients sauf la mangue dans le Rapido Chef. Tourner la poignée pour hacher jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Ajouter les morceaux de mangue et donner quelques tours de poignée supplémentaires pour incorporer la mangue dans la salsa. Assaisonner avec du sel et du poivre, selon le goût. Verser des croustilles au maïs dans l'Ensemble à trempette et la salsa dans les bols à trempette. Servir la salsa réfrigérée ou à la température de la pièce.

simplemente salsa

Tupperware®

Rinde 5 porciones

1 cebolla mediana, pelada y cortada por la mitad
2 dientes de ajo, pelados y molidos
Jugo de 1/2 lima
1 lata (15 oz.) de tomates picados en conserva
1 Cda. del Sazón Combinado
Chipotle del Sudoeste Sal de ajo, a gusto
2-3 Cdas. culantro (opcional)

Place ingredients in Quick Chef with blade. Turn handle until desired consistency. Coloca los ingredientes en el Quick Chef con la navaja. Gira la manija hasta obtener la consistencia deseada.

Para Servir: Sirve con hojuelas o para acompañar tacos.

Variación de la Receta

Pico de Gallo Usa 3-4 tomates medianos frescos en vez de tomate en conserva.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 taza (114g/4 oz.), Porciones por Receta: 5, Calorías 33, Calorías de Grasa 1, Total Grasa <1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol <1mg, Sodio 383mg, Total Carb 7g, Fibra 1g, Azúcares 4g, Proteína 1g

simplemente salsa

Tupperware®

Rinde 5 porciones

1 cebolla mediana, pelada y cortada por la mitad
2 dientes de ajo, pelados y molidos
Jugo de 1/2 lima
1 lata (15 oz.) de tomates picados en conserva
1 Cda. del Sazón Combinado
Chipotle del Sudoeste Sal de ajo, a gusto
2-3 Cdas. culantro (opcional)

Place ingredients in Quick Chef with blade. Turn handle until desired consistency. Coloca los ingredientes en el Quick Chef con la navaja. Gira la manija hasta obtener la consistencia deseada.

Para Servir: Sirve con hojuelas o para acompañar tacos.

Variación de la Receta

Pico de Gallo Usa 3-4 tomates medianos frescos en vez de tomate en conserva.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 taza (114g/4 oz.), Porciones por Receta: 5, Calorías 33, Calorías de Grasa 1, Total Grasa <1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol <1mg, Sodio 383mg, Total Carb 7g, Fibra 1g, Azúcares 4g, Proteína 1g

simplemente salsa

Tupperware®

Rinde 5 porciones

1 cebolla mediana, pelada y cortada por la mitad
2 dientes de ajo, pelados y molidos
Jugo de 1/2 lima
1 lata (15 oz.) de tomates picados en conserva
1 Cda. del Sazón Combinado
Chipotle del Sudoeste Sal de ajo, a gusto
2-3 Cdas. culantro (opcional)

Place ingredients in Quick Chef with blade. Turn handle until desired consistency. Coloca los ingredientes en el Quick Chef con la navaja. Gira la manija hasta obtener la consistencia deseada.

Para Servir: Sirve con hojuelas o para acompañar tacos.

Variación de la Receta

Pico de Gallo Usa 3-4 tomates medianos frescos en vez de tomate en conserva.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 taza (114g/4 oz.), Porciones por Receta: 5, Calorías 33, Calorías de Grasa 1, Total Grasa <1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol <1mg, Sodio 383mg, Total Carb 7g, Fibra 1g, Azúcares 4g, Proteína 1g

simplemente salsa

Tupperware®

Rinde 5 porciones

1 cebolla mediana, pelada y cortada por la mitad
2 dientes de ajo, pelados y molidos
Jugo de 1/2 lima
1 lata (15 oz.) de tomates picados en conserva
1 Cda. del Sazón Combinado
Chipotle del Sudoeste Sal de ajo, a gusto
2-3 Cdas. culantro (opcional)

Place ingredients in Quick Chef with blade. Turn handle until desired consistency. Coloca los ingredientes en el Quick Chef con la navaja. Gira la manija hasta obtener la consistencia deseada.

Para Servir: Sirve con hojuelas o para acompañar tacos.

Variación de la Receta

Pico de Gallo Usa 3-4 tomates medianos frescos en vez de tomate en conserva.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 taza (114g/4 oz.), Porciones por Receta: 5, Calorías 33, Calorías de Grasa 1, Total Grasa <1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol <1mg, Sodio 383mg, Total Carb 7g, Fibra 1g, Azúcares 4g, Proteína 1g

salsa toute simple

Tupperware®

Donne 5 portions

1 oignon moyen, pelé et coupé en deux
2 gousses d'ail, pelées et écrasées
Jus de 1/2 lime
1 bte (15 oz) de tomates en dés
1 c. à soupe d'assaisonnement Chipotle du sud-ouest
Sel d'ail au goût

Dans le Rapido Chef avec la lame, placer les ingrédients et tourner la poignée jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Ingrédient facultatif :

2 à 3 c. à soupe de cilantro (coriandre fraîche)

Variation de la recette : Ajouter 1 boîte (15 oz) de haricots noirs au mélange. Pour une salsa plus épicées, ajouter des piments jalapenos en tranche ou de la sauce piquante.

Information nutritionnelle : 1/4 tasse (57 g/2 oz) par portion; 10 portions par recette. 16 calories; <1 calorie provenant des matières grasses; <1 g de matières grasses totales; <1 g de gras saturés; 0 mg de cholestérol; 192 mg de sodium; 3 g de glucides totaux; <1 g de fibres alimentaires; 2 g de sucres; <1 g de protéines.

salsa toute simple

Tupperware®

Donne 5 portions

1 oignon moyen, pelé et coupé en deux
2 gousses d'ail, pelées et écrasées
Jus de 1/2 lime
1 bte (15 oz) de tomates en dés
1 c. à soupe d'assaisonnement Chipotle du sud-ouest
Sel d'ail au goût

Dans le Rapido Chef avec la lame, placer les ingrédients et tourner la poignée jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Ingrédient facultatif :

2 à 3 c. à soupe de cilantro (coriandre fraîche)

Variation de la recette : Ajouter 1 boîte (15 oz) de haricots noirs au mélange. Pour une salsa plus épicées, ajouter des piments jalapenos en tranche ou de la sauce piquante.

Information nutritionnelle : 1/4 tasse (57 g/2 oz) par portion; 10 portions par recette. 16 calories; <1 calorie provenant des matières grasses; <1 g de matières grasses totales; <1 g de gras saturés; 0 mg de cholestérol; 192 mg de sodium; 3 g de glucides totaux; <1 g de fibres alimentaires; 2 g de sucres; <1 g de protéines.

salsa toute simple

Tupperware®

Donne 5 portions

1 oignon moyen, pelé et coupé en deux
2 gousses d'ail, pelées et écrasées
Jus de 1/2 lime
1 bte (15 oz) de tomates en dés
1 c. à soupe d'assaisonnement Chipotle du sud-ouest
Sel d'ail au goût

Dans le Rapido Chef avec la lame, placer les ingrédients et tourner la poignée jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Ingrédient facultatif :

2 à 3 c. à soupe de cilantro (coriandre fraîche)

Variation de la recette : Ajouter 1 boîte (15 oz) de haricots noirs au mélange. Pour une salsa plus épicées, ajouter des piments jalapenos en tranche ou de la sauce piquante.

Information nutritionnelle : 1/4 tasse (57 g/2 oz) par portion; 10 portions par recette. 16 calories; <1 calorie provenant des matières grasses; <1 g de matières grasses totales; <1 g de gras saturés; 0 mg de cholestérol; 192 mg de sodium; 3 g de glucides totaux; <1 g de fibres alimentaires; 2 g de sucres; <1 g de protéines.

salsa toute simple

Tupperware®

Donne 5 portions

1 oignon moyen, pelé et coupé en deux
2 gousses d'ail, pelées et écrasées
Jus de 1/2 lime
1 bte (15 oz) de tomates en dés
1 c. à soupe d'assaisonnement Chipotle du sud-ouest
Sel d'ail au goût

Dans le Rapido Chef avec la lame, placer les ingrédients et tourner la poignée jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Ingrédient facultatif :

2 à 3 c. à soupe de cilantro (coriandre fraîche)

Variation de la recette : Ajouter 1 boîte (15 oz) de haricots noirs au mélange. Pour une salsa plus épicées, ajouter des piments jalapenos en tranche ou de la sauce piquante.

Information nutritionnelle : 1/4 tasse (57 g/2 oz) par portion; 10 portions par recette. 16 calories; <1 calorie provenant des matières grasses; <1 g de matières grasses totales; <1 g de gras saturés; 0 mg de cholestérol; 192 mg de sodium; 3 g de glucides totaux; <1 g de fibres alimentaires; 2 g de sucres; <1 g de protéines.