

Mayo
2023**COME MEJOR POR MENOS**

EatGatherGo.org

Es Momento de Festejar el Mes de la Salsa

Mayo es el Mes Nacional de la Salsa y es el momento perfecto para celebrar esta maravilla. Si crees que la salsa es algo que solo sirve para comer con chips de tortilla en un restaurante mexicano, ¡te estás perdiendo algo importante!

Las salsas pueden ser dulces o saladas, y son una forma divertida de añadir frutas y vegetales a cualquier comida. Todas las frutas y verduras pueden transformarse en una salsa y pueden hacerse tan picosas como uno quiera.

- Mezcla un poco de salsa con huevos revueltos o con un omelette.
- Coloca salsa sobre tus tacos, nachos, burritos, quesadillas, fajitas o papas asadas.
- Acompaña la carne o pescado con salsas de diferente sabor
- Agrega salsa a un tazón de granos o ensalada, o úsala como aderezo de ensalada
- Usa una salsa de frutas para acompañar postres o cremas heladas

**Serving tips**

Cuando cortes frutas como manzanas, peras, bananas o duraznos, rocíalos con jugo de limón, naranja o piña para que no se pongan oscuros.

Tapa la fruta y verdura cortada y guárdala en el refrigerador hasta el momento de servir. La mayoría de estas mezclas de frutas tienen mejor sabor si las refrigeras por una hora antes de servir.



¿Quién dijo que hay que comprar la salsa en un frasco? Prepara tu propia salsa para celebrar el Mes Nacional de la Salsa.

Salsa de Fresas**Ingredientes**

- 1 1/2 taza de fresas frescas, cortadas en trozos pequeños (aproximadamente 1/2 libra)
- 1/2 jalapeño, picado
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de cilantro picado fino
- 1 1/2 cucharadita de jugo de lima o limón verde

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en un tazón. Si refrigeras por 30 minutos o más antes de servir, el sabor será mejor.
2. Refrigerera los restos dentro de las dos horas después de comer.

Nuestras clases son gratis y prácticas, y ofrecen gran cantidad de consejos útiles, ejercicios, muestras de comida y recursos. Inscríbete hoy en <https://www.eatgathergo.org/programs>

Resources: <https://food.unl.edu/healthy-bites-may-national-salsa-month> www.eatgathergo.org/recipe/strawberry-salsa/



@PurdueNEP

Purdue Extension
Nutrition Education Program

PurdueNEP

