

# COME MEJOR POR MENOS

## 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



### Consejos para servir

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 Mango

#### Ingredientes

- 1 mango (pelado y picado)
- 1/4 taza de pimiento verde picado
- 1 cebolla cambray (cebolleta) picada
- 1 limón exprimido (1 o 2 cucharadas)

#### Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Pele y pique el mango; asegúrese de quitar la semilla.
3. Corte el pimiento y la cebolla en trocitos.
4. Mezcle todos los ingredientes.

**Nuestras clases son gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchos consejos útiles, ejercicio, oportunidades de degustar alimentos y recursos. Inscríbete hoy aquí: [www.eatgathergo.org/programs](http://www.eatgathergo.org/programs).**

Resources: <https://food.unl.edu/healthy-bites-may-national-salsa-month>,  
[www.myplate.gov/recipes/mango-salsa1](http://www.myplate.gov/recipes/mango-salsa1)

La Universidad Purdue ofrece igualdad de oportunidades y acceso. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP) del USDA. Si necesita alguna asistencia especial para concurrir a nuestros programas o necesita un intérprete o traductor, comuníquese con el Programa de Educación Nutricional en [fnp@purdue.edu](mailto:fnp@purdue.edu).



@PurdueNEP

