



## Pico de Gallo a la Italiana

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

### INGREDIENTES

- 6 tomates Roma cortados en trozos
- 1 pimiento verde o chile poblano cortado en trozos
- 1 cebolla roja cortada en trozos finos
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de albahaca fresca o seca
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de perejil
- ¼ taza de vinagre balsámico

### INDICACIONES

1. En un tazón grande, mezcle los tomates, el pimiento y la cebolla. Revuelva hasta mezclar bien.
2. Agregue el ajo en polvo y las hierbas. Agregue el vinagre balsámico y mezcle suavemente para combinar.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>50</b>
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 36mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 351mg	8%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Recipe developed by the San Antonio Food Bank



[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families