



Pico de Gallo

(Fresh Mexican-Style Salsa)

Prep time: 5 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 9

Serving size: ¼ cup

Cost: \$2.01 per recipe, \$0.22 per serving

Ingredients

- 3 medium tomatoes, diced
- 1 garlic clove, minced
- ½ medium onion, chopped
- 2 tablespoons fresh lime juice
- ½ teaspoon salt
- ⅛ teaspoon black pepper
- 1 tablespoon chopped cilantro
- Chopped jalapeño pepper, to taste (optional)

Directions

- 1) In a medium-sized bowl, gently stir together all ingredients for salsa fresca.
- 2) Add to our SNAP-Ed **Black Bean Tostadas** recipe or serve with baked tortilla chips, or on top of chicken, quesadillas, or tacos.

Nutrition Facts

9 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	10
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 130mg	6%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 7mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 112mg	2%

*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.



Money-Saving Tip:

For tasty, low-cost cooking, plan meals around vegetables that are in-season.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Pico de Gallo

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 9

Tamaño de porción: ¼ taza

Costo: \$2.01 por receta, \$0.22 por porción

Ingredientes

- 3 tomates medianos, picados
- 1 diente de ajo, picado
- ½ cebolla mediana, picada
- 2 cucharadas jugo de limón fresco
- ½ cucharadita sal
- ⅛ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada cilantro picado
- Jalapeño picado, al gusto (opcional)

Preparación

- 1) En un tazón mediano, mezcle suavemente todos los ingredientes de la salsa fresca.
- 2) Agregue a nuestra receta de **Tostadas de Frijoles Negros**, o sirva con totopos horneados, o con pollo, quesadillas o tacos.

Nutrition Facts

9 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	10
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 130mg	6%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 7mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 112mg	2%

*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.



Consejo para ahorrar dinero:

Para una cocina sabrosa y de bajo costo, planifique las comidas en torno a las verduras de temporada.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Pico de Gallo (Salsa Mexicana)

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 9

Tamanho da porção: ¼ copo

Custo: \$2.01 por receita, \$0.22 por porção

Ingredientes

- 3 tomates médios, cortados em cubos
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola média, picada
- 2 colheres de sopa de suco de limão fresco
- ½ colher de chá de sal
- ⅛ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de coentro picado
- Pimenta jalapeño picada, a gosto (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela média, misture delicadamente todos os ingredientes para o molho fresco.
- 2) Adicione à nossa receita de **Tostadas de Feijão Preto** ou sirva com chips de tortilha assada, ou em cima de frango, quesadilhas ou tacos.

Nutrition Facts

9 servings per container	
Serving size	1/4 cup
Amount per serving	
Calories	10
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 130mg	6%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 7mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 112mg	2%

*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.



Dica para economizar dinheiro:
Planeje as refeições em torno dos vegetais da estação para uma comida saborosa e econômica.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.