



Salsa 'Estilo Centroamericano' (Central American Style)

Prep time: 10 minutes

Cook time: 30 minutes

Servings per recipe: 10

Serving size: ½ cup

Cost: \$4.84 per recipe, \$0.48 per serving

Ingredients

- 4 cups water
- 3 cloves garlic, peeled
- 4 plum tomatoes
- ½ large white onion, roughly chopped or
½ cup chopped frozen onion
- 1 medium green bell pepper, roughly
chopped
- ½ cup fresh cilantro
- 1 teaspoon black pepper
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon dried oregano
- 6 basil leaves, chopped

Directions

- 1) Add water to a medium-size saucepan and bring to a boil. Add tomatoes and boil until tender and skin begins to separate from the flesh. Remove from heat and discard water.
- 2) Once cool enough to handle, remove skins from tomatoes and discard. Add tomatoes to a blender with the remaining ingredients. Blend until smooth.
- 3) Pour the salsa mixture back into the pot and bring to a boil. Reduce heat and simmer until sauce thickens slightly, about 10-15 minutes.
- 4) Remove from heat and enjoy salsa hot or cold.

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 5

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 240mg 10%

Total Carbohydrate 1g 0%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 10mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 36mg 0%

Vitamin C 10mg 10%

*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:

Leftover salsa can be a great topping on many dishes. Try it on tacos, quesadillas, pupusas, and grilled chicken or fish.

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.



Salsa 'Estilo Centroamericano'

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Porciones por receta: 10

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$4.84 por receta, \$0.48 por porción

Ingredientes

- 4 tazas agua
- 3 dientes de ajo, pelados
- 4 tomates pera
- ½ cebolla blanca grande, picada en trozos grandes o ½ taza de cebolla congelada picada
- 1 pimiento verde mediano, picado en trozos grandes
- ½ taza cilantro fresco
- 1 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita orégano seco
- 6 hojas albahaca, picadas

Preparación

- 1) Agregue agua a una cacerola mediana y deje hervir. Agregue los tomates y hierva hasta que estén tiernos y la piel comience a separarse de la pulpa. Retire del fuego y deseche el agua.
- 2) Una vez que estén lo suficientemente fríos para agarrarlos, retire la piel de los tomates y deséchela. Agregue los tomates a una licuadora con los ingredientes restantes. Mezcle hasta que esté suave.
- 3) Vierta la mezcla de salsa nuevamente en la olla y deje hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que la salsa espese un poco, aproximadamente de 10 a 15 minutos.
- 4) Retira del fuego y disfruta de la salsa fría o caliente.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	5
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 10mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 36mg	0%
Vitamin C 10mg	10%

*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:

La salsa sobrante puede ser un excelente aderezo para muchos platos. Pruébelo con tacos, quesadillas, pupusas y pollo o pescado a la parrilla.

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.



Molho Salsa Estilo Centroamericano

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 30 minutos

Porções por receita: 10

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$4.84 por receita, \$0.84 por porção

Ingredientes

- 4 copos de água
- 3 dentes de alho descascados
- 4 tomates tipo “plum”
- ½ cebola branca grande, picada grosseiramente ou ½ copo de cebola picada congelada
- 1 pimentão verde médio, picado grosseiramente
- ½ copo de coentro fresco
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de orégano seco
- 6 folhas de manjericão picadas

Modo de Preparo

- 1) Adicione água a uma panela média e deixe ferver. Adicione os tomates e deixe ferver até ficarem macios e a pele começar a se separar da polpa. Retire do fogo e descarte a água.
- 2) Quando esfriar o suficiente para manusear, retire a casca dos tomates e descarte. Adicione os tomates ao liquidificador com os outros ingredientes restantes. Bata até ficar cremoso.
- 3) Despeje a mistura de salsa de volta na panela e deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe até o molho engrossar um pouco, cerca de 10-15 minutos.
- 4) Retire do fogo e saboreie o molho quente ou frio.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	5
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 10mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 36mg	0%
Vitamin C 10mg	10%

*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:
As sobras do molho salsa podem ser usadas em muitos pratos. Experimente em tacos, quesadilhas, pupusas e frango ou peixe grelhado.

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.