

Southwest Mango Pineapple Salsa

Tupperware®

Serves 4 to 6

Ingredients

½ cucumber, peeled and seeded
1 8 oz. can of pineapple chunks, drained
1/3 red onion
1 tbsp. Simple Indulgence™ Southwest Chipotle Seasoning Blend
1 tbsp. fresh lime juice
1/3 cup cilantro leaves, washed
1 mango, peeled, seeded and diced
salt and pepper to taste

Place all ingredients except the diced mango, in the Quick Chef. Turn handle to chop until you reach the desired consistency. Add diced mango and turn the handle a few more times to incorporate diced mango into the salsa. Season with salt and pepper to taste. Pour tortilla chips in the Chip 'N Dip container and add salsa to the dip bowls. Serve salsa at refrigerator or room temperature.

Southwest Mango Pineapple Salsa

Tupperware®

Serves 4 to 6

Ingredients

½ cucumber, peeled and seeded
1 8 oz. can of pineapple chunks, drained
1/3 red onion
1 tbsp. Simple Indulgence™ Southwest Chipotle Seasoning Blend
1 tbsp. fresh lime juice
1/3 cup cilantro leaves, washed
1 mango, peeled, seeded and diced
salt and pepper to taste

Place all ingredients except the diced mango, in the Quick Chef. Turn handle to chop until you reach the desired consistency. Add diced mango and turn the handle a few more times to incorporate diced mango into the salsa. Season with salt and pepper to taste. Pour tortilla chips in the Chip 'N Dip container and add salsa to the dip bowls. Serve salsa at refrigerator or room temperature.

Southwest Mango Pineapple Salsa

Tupperware®

Serves 4 to 6

Ingredients

½ cucumber, peeled and seeded
1 8 oz. can of pineapple chunks, drained
1/3 red onion
1 tbsp. Simple Indulgence™ Southwest Chipotle Seasoning Blend
1 tbsp. fresh lime juice
1/3 cup cilantro leaves, washed
1 mango, peeled, seeded and diced
salt and pepper to taste

Place all ingredients except the diced mango, in the Quick Chef. Turn handle to chop until you reach the desired consistency. Add diced mango and turn the handle a few more times to incorporate diced mango into the salsa. Season with salt and pepper to taste. Pour tortilla chips in the Chip 'N Dip container and add salsa to the dip bowls. Serve salsa at refrigerator or room temperature.

Southwest Mango Pineapple Salsa

Tupperware®

Serves 4 to 6

Ingredients

½ cucumber, peeled and seeded
1 8 oz. can of pineapples chunks, drained
1/3 red onion
1 tbsp. Simple Indulgence™ Southwest Chipotle Seasoning Blend
1 tbsp. fresh lime juice
1/3 cup cilantro leaves, washed
1 mango, peeled, seeded and diced
salt and pepper to taste

Place all ingredients except the diced mango, in the Quick Chef. Turn handle to chop until you reach the desired consistency. Add diced mango and turn the handle a few more times to incorporate diced mango into the salsa. Season with salt and pepper to taste. Pour tortilla chips in the Chip 'N Dip container and add salsa to the dip bowls. Serve salsa at refrigerator or room temperature.

simplemente salsa

Tupperware®

Rinde 5 porciones

1 cebolla mediana, pelada y cortada por la mitad
2 dientes de ajo, pelados y molidos
Jugo de 1/2 lima
1 lata (15 oz.) de tomates picados en conserva
1 Cda. del Sazón Combinado
Chipotle del Sudoeste Sal de ajo, a gusto
2-3 Cdas. culantro (opcional)

Place ingredients in Quick Chef with blade. Turn handle until desired consistency. Coloca los ingredientes en el Quick Chef con la navaja. Gira la manija hasta obtener la consistencia deseada.

Para Servir: Sirve con hojuelas o para acompañar tacos.

Variación de la Receta

Pico de Gallo Usa 3-4 tomates medianos frescos en vez de tomate en conserva.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 taza (114g/4 oz.), Porciones por Receta: 5, Calorías 33, Calorías de Grasa 1, Total Grasa <1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol <1mg, Sodio 383mg, Total Carb 7g, Fibra 1g, Azúcares 4g, Proteína 1g

simplemente salsa

Tupperware®

Rinde 5 porciones

1 cebolla mediana, pelada y cortada por la mitad
2 dientes de ajo, pelados y molidos
Jugo de 1/2 lima
1 lata (15 oz.) de tomates picados en conserva
1 Cda. del Sazón Combinado
Chipotle del Sudoeste Sal de ajo, a gusto
2-3 Cdas. culantro (opcional)

Place ingredients in Quick Chef with blade. Turn handle until desired consistency. Coloca los ingredientes en el Quick Chef con la navaja. Gira la manija hasta obtener la consistencia deseada.

Para Servir: Sirve con hojuelas o para acompañar tacos.

Variación de la Receta

Pico de Gallo Usa 3-4 tomates medianos frescos en vez de tomate en conserva.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 taza (114g/4 oz.), Porciones por Receta: 5, Calorías 33, Calorías de Grasa 1, Total Grasa <1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol <1mg, Sodio 383mg, Total Carb 7g, Fibra 1g, Azúcares 4g, Proteína 1g

simplemente salsa

Tupperware®

Rinde 5 porciones

1 cebolla mediana, pelada y cortada por la mitad
2 dientes de ajo, pelados y molidos
Jugo de 1/2 lima
1 lata (15 oz.) de tomates picados en conserva
1 Cda. del Sazón Combinado
Chipotle del Sudoeste Sal de ajo, a gusto
2-3 Cdas. culantro (opcional)

Place ingredients in Quick Chef with blade. Turn handle until desired consistency. Coloca los ingredientes en el Quick Chef con la navaja. Gira la manija hasta obtener la consistencia deseada.

Para Servir: Sirve con hojuelas o para acompañar tacos.

Variación de la Receta

Pico de Gallo Usa 3-4 tomates medianos frescos en vez de tomate en conserva.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 taza (114g/4 oz.), Porciones por Receta: 5, Calorías 33, Calorías de Grasa 1, Total Grasa <1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol <1mg, Sodio 383mg, Total Carb 7g, Fibra 1g, Azúcares 4g, Proteína 1g

simplemente salsa

Tupperware®

Rinde 5 porciones

1 cebolla mediana, pelada y cortada por la mitad
2 dientes de ajo, pelados y molidos
Jugo de 1/2 lima
1 lata (15 oz.) de tomates picados en conserva
1 Cda. del Sazón Combinado
Chipotle del Sudoeste Sal de ajo, a gusto
2-3 Cdas. culantro (opcional)

Place ingredients in Quick Chef with blade. Turn handle until desired consistency. Coloca los ingredientes en el Quick Chef con la navaja. Gira la manija hasta obtener la consistencia deseada.

Para Servir: Sirve con hojuelas o para acompañar tacos.

Variación de la Receta

Pico de Gallo Usa 3-4 tomates medianos frescos en vez de tomate en conserva.

Información de Nutrición: Porción: 1/4 taza (114g/4 oz.), Porciones por Receta: 5, Calorías 33, Calorías de Grasa 1, Total Grasa <1g, Grasa Saturada 0g, Colesterol <1mg, Sodio 383mg, Total Carb 7g, Fibra 1g, Azúcares 4g, Proteína 1g

salsa toute simple

Tupperware®

Donne 5 portions

1 oignon moyen, pelé et coupé en deux
2 gousses d'ail, pelées et écrasées
Jus de 1/2 lime
1 bte (15 oz) de tomates en dés
1 c. à soupe d'assaisonnement Chipotle du sud-ouest
Sel d'ail au goût

Dans le Rapido Chef avec la lame, placer les ingrédients et tourner la poignée jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Ingrédient facultatif :

2 à 3 c. à soupe de cilantro (coriandre fraîche)

Variation de la recette : Ajouter 1 boîte (15 oz) de haricots noirs au mélange. Pour une salsa plus épicées, ajouter des piments jalapenos en tranche ou de la sauce piquante.

Information nutritionnelle : 1/4 tasse (57 g/2 oz) par portion; 10 portions par recette. 16 calories; <1 calorie provenant des matières grasses; <1 g de matières grasses totales; <1 g de gras saturés; 0 mg de cholestérol; 192 mg de sodium; 3 g de glucides totaux; <1 g de fibres alimentaires; 2 g de sucres; <1 g de protéines.

salsa toute simple

Tupperware®

Donne 5 portions

1 oignon moyen, pelé et coupé en deux
2 gousses d'ail, pelées et écrasées
Jus de 1/2 lime
1 bte (15 oz) de tomates en dés
1 c. à soupe d'assaisonnement Chipotle du sud-ouest
Sel d'ail au goût

Dans le Rapido Chef avec la lame, placer les ingrédients et tourner la poignée jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Ingrédient facultatif :

2 à 3 c. à soupe de cilantro (coriandre fraîche)

Variation de la recette : Ajouter 1 boîte (15 oz) de haricots noirs au mélange. Pour une salsa plus épicées, ajouter des piments jalapenos en tranche ou de la sauce piquante.

Information nutritionnelle : 1/4 tasse (57 g/2 oz) par portion; 10 portions par recette. 16 calories; <1 calorie provenant des matières grasses; <1 g de matières grasses totales; <1 g de gras saturés; 0 mg de cholestérol; 192 mg de sodium; 3 g de glucides totaux; <1 g de fibres alimentaires; 2 g de sucres; <1 g de protéines.

salsa toute simple

Tupperware®

Donne 5 portions

1 oignon moyen, pelé et coupé en deux
2 gousses d'ail, pelées et écrasées
Jus de 1/2 lime
1 bte (15 oz) de tomates en dés
1 c. à soupe d'assaisonnement Chipotle du sud-ouest
Sel d'ail au goût

Dans le Rapido Chef avec la lame, placer les ingrédients et tourner la poignée jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Ingrédient facultatif :

2 à 3 c. à soupe de cilantro (coriandre fraîche)

Variation de la recette : Ajouter 1 boîte (15 oz) de haricots noirs au mélange. Pour une salsa plus épicées, ajouter des piments jalapenos en tranche ou de la sauce piquante.

Information nutritionnelle : 1/4 tasse (57 g/2 oz) par portion; 10 portions par recette. 16 calories; <1 calorie provenant des matières grasses; <1 g de matières grasses totales; <1 g de gras saturés; 0 mg de cholestérol; 192 mg de sodium; 3 g de glucides totaux; <1 g de fibres alimentaires; 2 g de sucres; <1 g de protéines.

salsa toute simple

Tupperware®

Donne 5 portions

1 oignon moyen, pelé et coupé en deux
2 gousses d'ail, pelées et écrasées
Jus de 1/2 lime
1 bte (15 oz) de tomates en dés
1 c. à soupe d'assaisonnement Chipotle du sud-ouest
Sel d'ail au goût

Dans le Rapido Chef avec la lame, placer les ingrédients et tourner la poignée jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Ingrédient facultatif :

2 à 3 c. à soupe de cilantro (coriandre fraîche)

Variation de la recette : Ajouter 1 boîte (15 oz) de haricots noirs au mélange. Pour une salsa plus épicées, ajouter des piments jalapenos en tranche ou de la sauce piquante.

Information nutritionnelle : 1/4 tasse (57 g/2 oz) par portion; 10 portions par recette. 16 calories; <1 calorie provenant des matières grasses; <1 g de matières grasses totales; <1 g de gras saturés; 0 mg de cholestérol; 192 mg de sodium; 3 g de glucides totaux; <1 g de fibres alimentaires; 2 g de sucres; <1 g de protéines.