



# Canned Tomato Salsa

Makes 3 cups | \$3.55

25 calories | 0g fat (0g sat fat) | 210mg sodium | 5g carbs | 1g fiber | 0g protein per 1/4 cup

## Ingredients

- 2 cans no-salt-added tomatoes (15 oz.)
- 1 medium onion
- 3 cloves garlic
- 1 jalapeño pepper
- 2 teaspoons lime juice
- ¼ cup cilantro
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper

1. Prepare your ingredients: strain and dice tomatoes (set aside ¼ cup of juice), chop cilantro and onion, finely chop garlic, remove seeds from the jalapeño and finely chop.
2. Combine chopped tomatoes, onion, garlic, jalapeño, lime juice, cilantro, salt, and pepper.
3. If there is not enough juice, add some of the tomato juice previously set aside.
4. Serve immediately or let chill in refrigerator overnight to let the flavors combine.
5. Serve on top of lean protein such as chicken or with corn tortilla chips as a snack.

Recipe Tip: add corn or black beans to make this a hearty salsa

[capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Spice it up

- Add habanero peppers instead of jalapeños for extra heat.

## Freshen it up

- Use 2 lbs. fresh tomatoes instead of canned when they are in season.



A member of  
**FEEDING AMERICA™**



# Salsa de tomate enlatado

Hace 3 tazas | \$3.55

25 calorías | 5g carbohidratos | 0g grasa (0g grasa saturada) | 0g proteína | 210mg sodio | 1g fibra cada porción

## Ingredientes

- 2 latas de tomates, sin sal (15 oz.)
- 1 cebolla medio
- 3 clavos de ajo
- 1 jalapeño
- 2 cucharaditas de jugo de lima
- ¼ taza cilantro
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

1. Prepare sus ingredientes: desagüe y corte finamente los tomates (ponga ¼ taza de jugo de tomate al lado), corte el cilantro, cebolla y el ajo finamente, remueva las semillas del jalapeño y corte finamente.
2. Combine los tomates, la cebolla, el ajo, el jalapeño, el jugo de lima, el cilantro, la sal y la pimienta.
3. Si quiere más jugo, ponga un poco jugo que ha guardado.
4. Sirve inmediatamente o ponga la salsa den el refrigerador para que los sabores combine. Sirve con una proteína como pollo o con nachos para una merienda.

Consejo de cocina: Añada maíz o frijoles negros para una salsa más abundante

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Agregue sabor

- Use habaneros en vez de jalapeños para más calor

## Toque refrescante

- Use 2 libras de tomates frescos en vez de enlatados cuando tomates están en estación



A member of  
**FEEDING AMERICA™**