

Сальса



На 100 грамм:
Калорийность: **48,7 ккал.**
Белки: **2 г.**
Жиры: **1,77 г.**
Углеводы: **5,86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salsa/>

Ингредиенты:

- помидоры - 400 гр (консервиров. в своем соку), можно свежие
- лук порей- 1/3 стебля(можно любой лук)
- чеснок - 2-3 зубчика
- паприка (зеленая,красная) - 1/4 шт
- перец чили (по вкусу)
- сах зам 1-2 ч. ложки (по вкусу)
- яблочный уксус - 1 ч. ложка (или сок лимона, лайма)
- масло оливковое - 1 ч. ложка
- соль - по вкусу
- петрушка
- по желанию- стебель сельдерея,кинза

Приготовление:

Нарезать паприку, лук, перец чили , помидоры на мелкие кубики (лучше не в блендере). Смешать с остальными ингредиентами. Дать настояться мин 30. Хорошо подходит к мясу, рыбе, тако, тортильяс...