

## Pico de Gallo

### Ingredientes:

- 1/2 Cebolla picada
- 2 Jitomates picados
- 1-2 Chile jalapeño/serrano
- 1-2 Limones
- 1/2 manojo de cilantro
- Sal al gusto



# Pico de Gallo

## Preparación

1. Enjuague los ingredientes
2. Pique todo su gusto
3. Ponga en un contenedor



**Se puede disfrutar con tacos o lo que usted quiera!**

Desde tiempos ancestrales, los jitomates y chiles eran importantes para la gente originaria de Mexico.

Los jitomates y chiles están en temporada durante el verano.

Una salse de pico de gallo contiene los colores de la bandera Mexicana



**PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA [WWW.FAMILIAENACCION.ORG](http://WWW.FAMILIAENACCION.ORG)**



**FACEBOOK.COM/FAMILIAENACCION**



**@FAMILIAENACCION**

# ABUELA MAMA Y YO

— FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES —

## Pico de Gallo

### Ingredients:

- 1/2 chopped onion
- 2 tomatoes, chopped
- 1-2 jalapeño / serrano pepper
- 1-2 limes
- 1/2 bunch of cilantro
- Salt to taste



# Pico de Gallo

## Preparation

1. Rinse the ingredients
2. Chop all your taste
3. Put in a container



**It can be enjoyed with tacos or whatever you want!**

Since ancient times, tomatoes and chili peppers were important to the original people of Mexico.



Tomatoes and chili peppers are in season during the summer.



A pico de gallo sauce contains the colors of the Mexican flag

**FOR MORE RECIPES AND NUTRITION EDUCATION  
WWW.FAMILIAENACCION.ORG**



**FACEBOOK.COM/FAMILIAENACCION**



**@FAMILIAENACCION**

