

Salsa de Semillas (Calabaza)

Ingredientes

- 1.5 taza semillas de calabaza
- 2 tomates
- 1/4 de cebolla
- 1 tb de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 tasa de agua
- 1/4 tsp sal
- 20 gramos de cilantro
- 1-2 chiles habaneros



Salsa de Semillas (Calabaza)

Preparación

1. En un sartén mediano, ase las semillas de calabaza hasta que comiencen a reventar
2. Agruege a la licuadora
3. En el mismo sartén, ase los tomates, el chile, la cebolla, y el ajo hasta que estén blanditos
4. Agruege estos ingredientes a la licuadora junto con el cilantro, el agua, y la sal
5. Licue hasta que este cremoso



ABUELA MAMA Y YO

— FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES —

Pumpkin Seed Salsa

Ingredients

- 1.5 cup of pumpkin seeds
- 2 tomatoes
- 1/4 onion
- 1 tb of oil
- 2 garlic cloves
- 1 cup of water
- 1/4 tsp salt
- 1/2 bunch of cilantro
- 1-2 habanero chiles



Pumpkin Seed Salsa

Preparation

1. In a medium skillet roast pumpkin seeds until they begin to pop
2. Add to blender
3. In same skillet, saute tomatoes, habanero, onion, + garlic until soft
4. Add to blender along with cilantro, water + salt
5. Blend until creamy

