



## 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



## Preparación

1. **Lava y desinfecta las verduras.**
2. **Pica en cubos finos los jitomates, el chile y la cebolla**
3. **Se puede agregar cilantro en cortes finos o muy pequeños.**
4. **Mezcla los ingredientes y agrega una pizca de sal.**

### *Beneficios de pico de gallo*

Contiene nutrientes impresionante, que ofrece buenas cantidades de vitamina C, potasio y fósforo. También aporta vitaminas A, E y K, así como calcio, hierro, zinc, y magnesio.

Estos vegetales que se mantienen en su forma natural siendo aún más beneficioso para el cuerpo y la salud.







## PICO DE GALLO

### Ingredients

- 1/2 chopped onion
- 2 chopped tomatoes
- 1-2 jalapeno/serrano peppers
- 1-2 lemons
- 1/2 bunch of Cilantro
- Salt to taste



## Preparation

1. **Wash and disinfect the vegetables.**
2. **Chop the tomatoes, chili and onion into fine cubes**
3. **Cilantro can be added in fine or very small cuts.**
4. **Mix the ingredients and add a pinch of salt.**

### *Benefits of pico de gallo*

*It contains impressive nutrients, offering good amounts of vitamin C, potassium, and phosphorus. It also provides vitamins A, E and K, as well as calcium, iron, zinc, and magnesium.*

*These vegetables that are kept in their natural form are even more beneficial for the body and health.*

