

Salsa minute à la mangue

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Mangue coupée en dés	250 ml	1 tasse
Tomate fraîche, coupée en dés	150 ml	2/3 tasse
Oignons verts émincés	2 moyens	2 moyens
Coriandre fraîche, feuilles hachées	25 ml	2 c. à table
Gingembre frais, émincé	7 ml	1 1/2 c. à thé
Vinaigre de cidre	50 ml	1/4 tasse
Jus d'orange non sucré, congelé, non dilué	10 ml	2 c. à thé
Sauce tabasco	1 ml	1/4 c. à thé
Sel	au goût	au goût
Poivre	au goût	au goût

MODE DE PRÉPARATION

- Mettre tous les ingrédients dans un bol ; mélanger.

RENDEMENT : 4 portions de 75 ml (1/3 tasse)

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 10,9 g

Fibres : 1,3 g

Protéines : 0,6 g

Lipides : 0,2 g