

La salsa



Salsa maison

2 grosses tomates

1/4 d'un onion

2 gousses d'ail

2 c. Thé de jus de citron

jalapeño : 1/3 pour une salsa douce, 2/3 pour une salsa moyenne et un entier pour une salsa piquante.

sel et poivre (au gout)

couper tous les ingrédients en petits morceaux





LA SANTÉ DE LA RECETTE

pour faire une recette en santé tu dois regarder pour les calories, le sucre et le sodium. Si tu manges des Tostitos tu dois acheter eux au grain.

NICHOLAS CORMIER LEGER