



## Peberfrugt,mango,tomatsalsa

6 personer

### Ingredienser







200 g mango i tern, frost  
200 g tomat  
200 g rød peberfrugt  
1 stk lime  
1 tsk sukker  
0,5 spsk olivenolie

### Fremgangsmåde

Lad mangoen tøj op og mos det let med en gaffel.  
Rød peberfrugt og tomat skæres i små tern.  
Lav en marinade af limeskal og saft, olie og sukker.  
Bland det hele sammen og lad det trække.

#### Tip!

Hvis du ønsker kan du tilsætte rå løg og friske koriander.

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (113 g)
Energi	1539 kJ	228 kJ	257 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	8,48 g	1,25 g	1,41 g
Mættede fedtsyrer	0,92 g	0,14 g	0,15 g
Monoumættede fedtsyrer	 5,21 g	0,77 g	0,87 g
Polyumættede fedtsyrer	 1,54 g	0,23 g	0,26 g
Kulhydrat, tilgængelig	60,3 g	8,92 g	10,1 g
Sukkerarter	 50,4 g	7,46 g	8,41 g
Kostfibre	11,2 g	1,66 g	1,87 g
Protein	6,06 g	0,9 g	1,01 g
Salt, NaCl	2,48 g	0,37 g	0,41 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g