

COOL AS A CUCUMBER AND MELON SALAD



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 1/4 CUPS, MAKES 4 SERVINGS):

53 calories; 13 grams carbohydrate; 0.3 grams fat; 1 gram protein; 1 gram dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.07

INGREDIENTS

3 cups diced honeydew melon

1½ cups diced cucumber

1 Tbsp finely diced jalapeño

2 Tbsp lime juice (about 1 lime)

Dash of salt

DIRECTIONS

Combine the melon, cucumber, jalapeño, and lime juice in a large mixing bowl. Season with a dash of salt. Mix well and serve!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

ENSALADA FRESCA DE MELÓN Y PEPINO



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 ¼ TAZAS):

53 calorías; 13 gramos carbohidratos; 0.3 gramos grasa; 1 gramo proteína; 1 gramo fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.07

INGREDIENTES

3 tazas de melón dulce picado
1½ tazas de pepino picado
1 cucharada de jalapeño picado
finamente
2 cucharadas de jugo de limón
(aprox. 1)
Una pizca de sal

PREPARACIÓN

Combine el melón, pepino, jalapeño y jugo de limón en un recipiente grande. Sazone con una pizca de sal. ¡Mezcle bien y sirva!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.