

FRUIT SKEWERS



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 4 SKEWERS, MAKES 6 SERVINGS):

57 calories; 15 grams carbohydrate; 0.3 grams fat; 1 grams protein; 1 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.73

INGREDIENTS

- ½ small watermelon
- ½ large cantaloupe
- ½ large honeydew melon
- 2 Tbsp lime juice

DIRECTIONS

Wash, peel, and dice watermelon, honeydew melon, and cantaloupe. Thread 1 of each fruit onto skewers or toothpicks. Drizzle the lime juice over fruit skewers.

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



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 PORCIONES (1 PORCIÓN = 4 BROCHETAS):

57 calorías; 15 gramos carbohidratos; 0.3 gramos grasa; 1 gramo proteína; 1 gramo fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.73

INGREDIENTES

½ sandía pequeña

½ melón grande

½ melón dulce grande

2 cucharadas de jugo de limón

PREPARACIÓN

Lave, pele, y pique la sandía, el melón, y el melón dulce. Inserte un pedazo de cada fruta en las brochetas o en un palillo. Eche el jugo de limón por encima de las brochetas de frutas.

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.