

# 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.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites

# BROCHETAS DE FRUTAS

**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.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites