

PINEAPPLE AND BELL PEPPER SALSA



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

99 calories; 26 grams carbohydrate; 0.3 grams fat; 1 gram protein; 4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.73

INGREDIENTS

4 cups diced pineapple
1 cup diced red bell pepper
1/2 cup diced jicama
1 Tbsp finely diced red onion
Juice of one lime

DIRECTIONS

Combine the pineapple, bell peppers, jicama, and red onion in a large mixing bowl. Add the lime juice and toss until coated.

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

SALSA DE PIÑA Y PIMIENTO



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

99 calorías; 26 gramos carbohidratos; 0.3 gramos grasa; 1 gramo proteína; 4 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.73

INGREDIENTES

4 tazas de piña picada

1 taza de pimiento rojo picado

1/2 taza de jícama picada

1 cucharada de cebolla roja picada

El jugo de un limón

PREPARACIÓN

Mezcle la piña, pimientos, jícama, y cebolla roja en un tazón grande. Añada el jugo de limón y mezcle bien.

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.