

TOMATO AND WATERMELON BASIL SALSA



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

46 calories; 11 grams carbohydrate; 0.3 grams fat; 1 gram protein; 1 gram dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.12

INGREDIENTS

1½ cups diced tomatoes
2½ cups diced watermelon
2 Tbsp finely diced red onion
5 large basil leaves, chopped
1 Tbsp apple cider vinegar
½ tsp honey
Pinch of salt
Dash of black pepper

DIRECTIONS

Combine diced tomatoes, watermelon, red onion, and basil leaves in a large mixing bowl. Add apple cider vinegar, honey, salt, and pepper and mix well. Serve with whole wheat pita chips or over fish or chicken.

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

SALSA DE TOMATE, SANDÍA, Y ALBAHACA



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

46 calorías; 11 gramos carbohidratos; 0.3 gramos grasa; 1 gramo proteína; 1 gramo fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.12

INGREDIENTES

- 1½ tazas tomates picados
 - 2½ tazas sandía picada
 - 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
 - 5 hojas grandes de albahaca, picada
 - 1 cucharada de vinagre de cidra de manzana
 - ½ cucharadita de miel
 - Una pizca de sal
 - Una pizca de pimienta negra
-

PREPARACIÓN

Mezcle los tomates picados, la sandía, la cebolla roja, y las hojas de albahaca en un recipiente grande. Añada el vinagre de cidra de manzana, la miel, sal y pimienta y mezcle bien. Sirva con chips de pita de trigo entero, o sobre pescado o pollo

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.