

WATERMELON SALSA



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX $\frac{3}{4}$ CUP, MAKES 4 SERVINGS):

47 calories; 11 grams carbohydrate; 0.4 grams fat; 1 gram protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.31

INGREDIENTS

2 cups diced seedless watermelon

$\frac{1}{2}$ bunch cilantro, chopped

$\frac{1}{2}$ red onion, diced

Juice of 1 lime

2 bell peppers, diced

$\frac{1}{2}$ tsp salt

1 jalapeño, seeded and diced

DIRECTIONS

Place all ingredients in a bowl and mix well. Serve with chips. This salsa is also great on top of salad, chicken, or fish!

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

SALSA DE SANDÍA



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (1 PORCIÓN = $\frac{3}{4}$ TAZA):

47 calorías; 11 gramos carbohidratos; 0.4 gramos grasa; 1 gramo proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.31

INGREDIENTES

2 tazas de sandía sin semillas,
cortadas en cubitos

$\frac{1}{2}$ manojo de cilantro, picado

El jugo de 1 limón

$\frac{1}{2}$ cebolla roja, cortada en cubitos

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

2 pimientos, cortados en cubitos

1 jalapeño, sin semillas y cortado
en cubitos

PREPARACIÓN

Coloque todos los ingredientes en un bol y mezcle bien. Sirva con papas fritas. ¡Esta salsa es excelente para decorar su ensalada, o como acompañante, con pollo o pescado!

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.