

POPPING POMEGRANATE SALSA



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

114 calories; 29 grams carbohydrate; 1 gram fat; 1 gram protein; 5 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.70

INGREDIENTS

Seeds of one pomegranate
(approx. 1 cup)

2 large pears, diced

2 Tbsp finely diced shallots

$\frac{1}{4}$ cup finely chopped cilantro

Juice of one lime

2 Tbsp pomegranate juice

$\frac{1}{4}$ tsp salt

$\frac{1}{8}$ tsp garlic powder

$\frac{1}{8}$ tsp black pepper

DIRECTIONS

Add all of the ingredients into a bowl and mix until well incorporated. Serve over chicken or fish or as a snack with whole wheat pita chips.

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

SALSA DE GRANADA EXPLOSIVA



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

114 calorías; 29 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 1 gramo proteína; 5 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.70

INGREDIENTES

Las semillas de una granada
(aprox. 1 taza)

2 peras grandes, picadas

2 cucharadas de chalota finamente
picada

$\frac{1}{4}$ taza de cilantro finamente picado

El jugo de un limón

2 cucharadas de jugo de granada

$\frac{1}{4}$ cucharadita de sal

$\frac{1}{8}$ cucharadita de ajo en polvo

$\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN

Agregue todos los ingredientes en un bol y mezcle bien. Sirva sobre pollo o pescado o como una merienda (botana) con trocitos de pan de pita integral.

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.