

PAPAYA PEANUT SALSA



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/2 CUP, MAKES 6 SERVINGS):

67 calories; 9 grams carbohydrate; 3 grams fat; 2 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$6.81

INGREDIENTS

- 1 papaya, deseeded and chopped (about 5 cups)
- 4 Roma tomatoes, diced (about 2 cups)
- 3 green onions, sliced
- 1/2 cup chopped peanuts (no salt)

DIRECTIONS

Place papaya, tomatoes, green onions, and peanuts in a large bowl. Juice the orange and lime over the fruit and mix thoroughly. Season with salt. Serve over fish, chicken, or with baked tortilla chips.

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

SALSA DE PAPAYA Y MANÍ



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 TAZAS (1 PORCIÓN = 1/2 TAZA):

67 calorías; 9 gramos carbohidratos; 3 gramos grasa; 2 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$6.81

INGREDIENTES

- 1 papaya, sin semillas y picada (5 tazas aprox.)
- 4 tomates romanos, en cubitos (2 tazas aprox.)
- 3 cebollas verdes, picadas
- ½ taza de maní picados (sin sal)
- El jugo de ½ naranja
- El jugo de 1 limón
- ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

En un tazón grande coloque la papaya, los tomates, la cebolla, y el maní. Añada el jugo de naranja y limón, y revuelva muy bien. Sazone con sal. Sirva sobre pescado, pollo, o con pedacitos de tortilla horneados.

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.