

# 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.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites

# 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
- 1/2 taza de maní picados (sin sal)
- El jugo de 1/2 naranja
- El jugo de 1 limón
- 1/2 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.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites