

BRINGING THE HEAT HONEYDEW SALAD

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 ³/₄ CUP, MAKES 6 SERVINGS):

136 calories; 24 grams carbohydrate; 4 grams fat; 4 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$5.15

INGREDIENTS

- 1 medium honeydew melon, chopped
 - 1 jalapeño, seeded and diced
 - 1 Tbsp honey
 - ½ Tbsp olive oil
 - Juice of ½ lime
 - ¼ tsp salt
 - ¼ tsp chili powder or Sriracha
 - ⅓ bunch cilantro, chopped
 - 3 Tbsp pepitas or chopped peanuts
-

DIRECTIONS

Place melon and jalapeño in a medium bowl. In a separate small bowl, whisk together honey, olive oil, lime juice, salt, and chili powder. Pour dressing over melon and jalapeño and toss. Top with cilantro and pepitas or peanuts.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ENSALADA PICOSITA DE MELÓN

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 PORCIONES (1 PORCIÓN = $\frac{3}{4}$ TAZA):

136 calorías; 24 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 4 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$5.15

INGREDIENTES

- 1 melón mediano, cortado en cubitos
 - 1 jalapeño sin semillas, picado
 - 1 cucharada de miel
 - $\frac{1}{2}$ cucharadas aceite de oliva
 - El jugo de medio limón
 - $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
 - $\frac{1}{4}$ cucharadita chile en polvo o Sriracha
 - $\frac{1}{3}$ manojo de cilantro, picado
 - 3 cucharadas de semillas de calabaza o cacahuates picados
-

PREPARACIÓN

Coloque el melón y jalapeño en un tazón mediano. En un bol pequeño mezcle la miel, aceite de oliva, jugo de limón, sal y chile en polvo. Vierta el aderezo sobre la mezcla de melón con jalapeño. Cubra con el cilantro y las semillas de calabaza o cacahuates.