



## BRINGING THE HEAT HONEYDEW SALAD

1 medium honeydew melon, cubed  
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.

### NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX. ¾ CUP; MAKES 6 SERVINGS):

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

Average cost of recipe: \$5.15



## ENSALADA PICOSITA DE MELÓN

1 melón mediano, cortado en cubitos  
1 jalapeño sin semillas, picado  
1 cucharada de miel  
½ cucharadas aceite de oliva  
El jugo de medio limón

¼ cucharadita de sal  
¼ cucharadita chile en polvo o Sriracha  
⅓ 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.

### VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 PORCIONES (1 PORCIÓN = ¾ TAZA):

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

Costo promedio por receta: \$5.15