

ZESPRI SUNGOLD KIWI SALSA



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

64 calories; 15 grams carbohydrate; 0 grams fat; 1 gram protein; 4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.50

INGREDIENTS

1 package of Zespri SunGold kiwis, diced
½ jalapeño, deseeded and finely diced
¼ jicama (½ cup), diced
2 Tbsp finely diced red onions
2 Tbsp chopped cilantro
Juice of 1 lime
⅛ tsp salt

DIRECTIONS

Mix and stir all ingredients. Enjoy with whole wheat pita chips or on top of chicken or fish!

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

SALSA DE KIWI ZESPRI SUNGOLD



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 3/4 DE TAZA)

64 calorías; 15 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 1 gramo proteína; 4 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.50

INGREDIENTES

- 1 paquete de kiwis Zespri SunGold, en cubitos
- ½ jalapeño, sin semillas y picado finamente en cubitos
- ¼ jicama (½ taza), en cubitos
- 2 Cdas de cebolla morada finamente picada en cubitos
- 2 Cdas de cilantro picado
- El jugo de 1 limón
- ⅛ cdta de sal

PREPARACIÓN

Coloque todos los ingredientes en un tazón mediano y mezcle. Disfrútalo con chips de harina integral o iencima de pollo o pescado!

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.