

CHILI LIME KIWI MANGO FRUIT SALAD



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX. 1/2 CUP, MAKES 9 SERVINGS):

107 calories; 19 grams carbohydrate; 4 grams fat; 3 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$7.58

INGREDIENTS

5 kiwis, cubed
2 mangoes, cubed
Juice of one lime
½ cup sliced almonds
¼ tsp chili powder
¼ tsp salt

DIRECTIONS

Combine kiwi, mango, and lime juice in a bowl and mix. Add almonds, chili powder, and salt. Mix until the fruit is evenly coated. Refrigerate for 1 hour to chill and enhance the flavors.

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

© 2023 Brighter Bites
WWW.BRIGHTERBITES.ORG

ENSALADA DE FRUTAS DE KIWI, MANGO, LIMA Y CHILE



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 9 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/2 DE TAZA)

107 calorías; 19 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 3 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$7.58

INGREDIENTES

5 kiwis, en cubos

2 mangos, en cubos

El jugo de una lima

½ taza de almendras fileteadas

¼ cucharadita de chile en polvo

¼ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Combine el kiwi, el mango, y el jugo de lima en un bol y mezcle. Agregue las almendras, el chile en polvo y la sal. Mezcle hasta que la fruta esté cubierta uniformemente. Refrigere durante 1 hora para enfriarla y realzar los sabores.

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.

© 2023 Brighter Bites
WWW.BRIGHTERBITES.ORG