

# COOL AS A CUCUMBER AND MELON SALAD

## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 1/4 CUPS, MAKES 4 SERVINGS):**

*53 calories; 13 grams carbohydrate; 0.3 grams fat; 1 gram protein; 1 gram dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.07**

---

## **INGREDIENTS**

3 cups diced honeydew melon

1½ cups diced cucumber

1 Tbsp finely diced jalapeño

2 Tbsp lime juice (about 1 lime)

Dash of salt

## **DIRECTIONS**

Combine the melon, cucumber, jalapeño, and lime juice in a large mixing bowl. Season with a dash of salt. Mix well and serve!



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

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

# ENSALADA FRESCA DE MELÓN Y PEPINO

**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 ¼ TAZAS):**

*53 calorías; 13 gramos carbohidratos; 0.3 gramos grasa; 1 gramo proteína; 1 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$2.07

---

## INGREDIENTES

- 3 tazas de melón dulce picado
- 1½ tazas de pepino picado
- 1 cucharada de jalapeño picado finamente
- 2 cucharadas de jugo de limón (aprox. 1)
- Una pizca de sal

## PREPARACIÓN

Combine el melón, pepino, jalapeño y jugo de limón en un recipiente grande. Sazone con una pizca de sal. ¡Mezcle bien y sirva!



*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