

MANGO TANGO SALSA

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/2 CUP, MAKES 8 SERVINGS):

26 calories; 6 grams carbohydrate; 0.2 grams fat; 0.7 grams protein; 1 gram dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.21

INGREDIENTS

- 1 yellow squash, diced
 - 1 cup diced mango (fresh, canned, or frozen)
 - 1 red bell pepper, diced
 - 1/2 cup finely diced carrot
 - 1/4 red onion, diced
 - 1/2 jalapeño, deseeded, finely diced
 - 2 Tbsp chopped cilantro
 - 1 Tbsp lime juice
 - 1/4 tsp salt
 - 1/8 tsp black pepper
 - 1/8 tsp cayenne pepper
-

DIRECTIONS

Mix ingredients together in a medium bowl. Let stand for 30 minutes to allow flavors to blend. Serve with chips or on top of fish, chicken, or salad.



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

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

MANGO TANGO SALSA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/2 TAZA):

26 calorías; 6 gramos carbohidratos; 0.2 gramos grasa; 0.7 gramos proteína; 1 gramo fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.21

INGREDIENTES

- 1 calabaza amarilla, cortada en cubitos
- 1 taza de mango, cortado en cubitos
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1/2 taza de zanahoria finamente picada
- 1/4 de cebolla roja, cortada en cubitos
- 1/2 jalapeño, sin semillas y finamente picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena

PREPARACIÓN

Mezcle los ingredientes en un tazón mediano. Deje reposar durante 30 minutos para permitir que los sabores se fusionen. Sirva con chips o encima de pescado, pollo, o una ensalada.



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