

RAZZLE DAZZLE RAINBOW SALSA

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 4 SERVINGS):

113 calories; 27 grams carbohydrate; 1 gram fat; 3 grams protein; 4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.41

INGREDIENTS

4 nectarines, diced
1 bell pepper, diced
1 cup canned corn, no salt added
½ onion, diced
½ jalapeño, deseeded and diced
3 Tbsp chopped cilantro
Juice of 1 lime
¼ tsp salt
¼ tsp black pepper
¼ tsp garlic powder

DIRECTIONS

Place all ingredients in bowl and mix well. Cover and place in refrigerator for 30 minutes to allow flavors to blend. Serve with tortilla chips or on top of chicken or fish.



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

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

SALSA ARCOÍRIS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

113 calorías; 27 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 3 gramos proteína; 4 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.41

INGREDIENTES

4 nectarinas, cortadas en cubitos

1 pimiento, cortado en cubitos

1 taza de elote (maíz) enlatado,
sin sal

½ cebolla, cortada en cubitos

½ jalapeño, sin semillas y cortado

3 cucharadas de cilantro picado

El jugo de un limón

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimenta negra

¼ cucharadita de polvo de ajo

PREPARACIÓN

Coloque todos los ingredientes en un recipiente y mezcle bien. Cubra y coloque en el refrigerador durante 30 minutos para permitir que los sabores se fusionen. Sirva con tortillas o encima 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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites