

# WATERMELON SALSA

## NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX $\frac{3}{4}$ CUP, MAKES 4 SERVINGS):

*47 calories; 11 grams carbohydrate; 0.4 grams fat; 1 gram protein; 2 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.31**

---

### INGREDIENTS

2 cups diced seedless watermelon

$\frac{1}{2}$  bunch cilantro, chopped

$\frac{1}{2}$  red onion, diced

Juice of 1 lime

2 bell peppers, diced

$\frac{1}{2}$  tsp salt

1 jalapeño, seeded and diced

### DIRECTIONS

Place all ingredients in a bowl and mix well. Serve with chips. This salsa is also great on top of salad, chicken, or fish!



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

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

# SALSA DE SANDÍA

## VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (1 PORCIÓN = <sup>3</sup>/<sub>4</sub> TAZA):

47 calorías; 11 gramos carbohidratos; 0.4 gramos grasa; 1 gramo proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.31

---

## INGREDIENTES

2 tazas de sandía sin semillas,  
cortadas en cubitos

½ manojo de cilantro, picado

El jugo de 1 limón

½ cebolla roja, cortada en cubitos

½ cucharadita de sal

2 pimientos, cortados en cubitos

1 jalapeño, sin semillas y cortado  
en cubitos

## PREPARACIÓN

Coloque todos los ingredientes en un bol y mezcle bien. Sirva con papas fritas. ¡Esta salsa es excelente para decorar su ensalada, o como acompañante, con 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](http://WWW.BRIGHTERBITES.ORG) © 2016 Brighter Bites