

# POPPING POMEGRANATE SALSA

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

*114 calories; 29 grams carbohydrate; 1 gram fat; 1 gram protein; 5 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.70**

---

## INGREDIENTS

Seeds of one pomegranate  
(approx. 1 cup)  
2 large pears, diced  
2 Tbsp finely diced shallots  
 $\frac{1}{4}$  cup finely chopped cilantro  
Juice of one lime  
2 Tbsp pomegranate juice  
 $\frac{1}{4}$  tsp salt  
 $\frac{1}{8}$  tsp garlic powder  
 $\frac{1}{8}$  tsp black pepper

## DIRECTIONS

Add all of the ingredients into a bowl and mix until well incorporated. Serve over chicken or fish or as a snack with whole wheat pita chips.



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

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

# SALSA DE GRANADA EXPLOSIVA

**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN =  $\frac{3}{4}$  TAZA):**

*114 calorías; 29 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 1 gramo proteína; 5 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$3.70

---

## INGREDIENTES

Las semillas de una granada  
(aprox. 1 taza)

2 peras grandes, picadas

2 cucharadas de chalota finamente  
picada

$\frac{1}{4}$  taza de cilantro finamente picado

El jugo de un limón

2 cucharadas de jugo de granada

$\frac{1}{4}$  cucharadita de sal

$\frac{1}{8}$  cucharadita de ajo en polvo

$\frac{1}{8}$  cucharadita de pimienta

---

## PREPARACIÓN

Agregue todos los ingredientes en un bol y mezcle bien. Sirva sobre pollo o pescado o como una merienda (botana) con trocitos de pan de pita integral.



*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