

MINTY GRAPEFRUIT SALAD

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

60 calories; 15 grams carbohydrate; 0 grams fat; 1 gram protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.82

INGREDIENTS

3 large or 4 small grapefruit
2 Tbsp finely chopped mint
1 tsp honey

DIRECTIONS

Cut away grapefruit peel and white part. Then cut each grapefruit segment from the membranes. Place grapefruit segments in a serving dish. Squeeze juice from each of the grapefruit membranes into another bowl. Add mint and honey to the juice and whisk the sauce together. Pour the desired amount of sauce over the grapefruit segments and serve. Remaining sauce can be mixed with water or club soda for a refreshing beverage.



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

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

ENSALADA DE TORONJA CON HIERBABUENA

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

60 calorías; 15 gramos carbohidratos; 0 gramos grasa; 1 gramo proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.82

INGREDIENTES

- 3 o 4 toronjas (pomelo)
- 2 cucharadas de hierbabuena (menta) finamente picada
- 1 cucharadita de miel de abeja

PREPARACIÓN

Corte cada toronja por la mitad. Con un cuchillo muy afilado, separe cada gajo de la corteza blanca. Con un cuchillo o cucharita de sierra, separe la pulpa de la membrana; luego colóquela en una bandeja. En un tazón aparte, vierta el jugo que ha soltado cada pomelo; agregue la menta, la miel, y revuelva bien. Cubra la pulpa de las toronjas con el aderezo. Al resto del aderezo puede añadirle un poco de agua o soda y usarlo como una ibebida refrescante!



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