



brighterbites®

MINTY GRAPEFRUIT SALAD

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!

NUTRITION FACTS FOR FOR ONE SERVING (APPROX. ½ 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



brighterbites®

ENSALADA DE TORONJA CON HIERBABUENA

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!

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = ½ TAZA):

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

Costo promedio por receta: \$2.82