

## Grape Salsa

**Makes 16 servings.**

**Prep time:** 10 minutes

### **Ingredients:**

*2 cups cut grapes*

*1/2 cup sliced green onions*

*1/2 cup diced Anaheim chili, fresh or canned*

*2 tablespoons chopped cilantro*

*2 tablespoons vinegar*

*1 clove garlic, minced or 1/4 teaspoon garlic powder*

*1/2 teaspoon salt*

*1/8 teaspoon hot sauce*

1. Wash hands with soap and water.
2. Combine all ingredients in a medium bowl and mix well.
3. Let stand at least 1 hour. Drain off excess liquid before serving.



Nutrition information per serving: Calories 17, Carbohydrate 4g, Fiber 0g, Protein 0g, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Sodium 74mg



*Adapted from Myplate.gov*  
*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Salsa de Uvas

**Rinde 16 porciones.**

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

### **Ingredientes:**

*2 tazas de uvas, cortadas en trozos*

*1/2 taza de rodajas de cebollín*

*1/2 taza de chiles Anaheim picados, frescos o enlatados*

*2 cucharadas de cilantro picado*

*2 cucharadas de vinagre*

*1 clavo de ajo en polvo o 1 diente de ajo, finamente picado*

*1/2 cucharadita de sal*

*1/8 cucharadita de salsa pilatate*

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano; mezcle bien.
3. Deje reposar al menos 1 hora. Escurra el exceso de líquido antes de servir.



Información nutricional por porción: Calorías 17, Carbohidratos 4g, Fibra 0g, Proteínas 0g, Grasa Total 0g, Grasa Saturada 0g, Sodio 74mg



*Adaptación de: Myplate.gov*  
*Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.*