

## Fresh Pineapple Salsa

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 3 ½ cups **Total Time:** 20 minutes

### **Ingredients:**

3 cups diced fresh pineapple (about 1 medium pineapple)  
1 red bell pepper  
½ cup red onion  
¼ cup fresh cilantro  
1 medium jalapeño, seeds removed  
3 tablespoons lime juice  
¼ teaspoon sea salt

1. Wash and chop your pineapple, bell pepper, onion, cilantro, and jalapeño and add them to a medium bowl. Add lime juice and salt, stir to combine.
2. Season to taste with additional lime juice or salt.
3. Serve right away, or store in the fridge for up to 4 days.



*Adapted from: [cookieandkate.com](http://cookieandkate.com)  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Salsa de piña fresca

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 3 ½ tazas **Teimpo total:** 20 minutos

### **Ingredientes:**

- 3 tazas de piña fresca cortada en dados (aproximadamente 1 piña mediana)
- 1 pimiento rojo
- ½ taza de cebolla roja
- ¼ taza de cilantro fresco
- 1 jalapeño mediano, sin semillas
- 3 cucharadas de zumo de lima
- ¼ cucharadita de sal marina



1. Lava y pica la piña, el pimiento, la cebolla, el cilantro y el jalapeño y añádelos a un bol mediano. Agrega el jugo de limón y la sal, revuelve para combinar.
2. Sazona al gusto con más zumo de lima o sal.
3. Servir inmediatamente, o guardar en la nevera hasta 4 días.



Adaptado de: [cookieandkate.com](http://cookieandkate.com)  
Para obtener información sobre CalFresh o SLO Food Bank  
llame al (805) 238-4664