

Fruit Salsa

Makes 4 servings

Prep time: 10 minutes

Ingredients:

- 1 cup strawberries (diced)
- 1 banana (diced)
- 1 kiwi (peeled and diced)
- 1 apple (cored and diced)
- 2 tablespoons lemon juice
- 1/4 cup sugar
- 1/4 teaspoon nutmeg
- 1/4 teaspoon cinnamon



1. Combine fruits in a medium mixing bowl and add lemon juice.
2. Stir in sugar, nutmeg, and cinnamon. Mix well.
3. Refrigerate until serving time.

Nutrition information per serving: Calories 120, Carbohydrate 31g, Dietary Fiber 3g, Protein 1g, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Sodium 3mg



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

Salsa de Frutas

Rinde 4porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 taza fresas (picadas)
- 1 banana (picada)
- 1 kiwi (pelado y picado)
- 1 manzana (sin corazón y picada)
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1/4 taza azúcar
- 1/4 cucharadita nuez moscada
- 1/4 cucharadita canela



1. Combine las frutas en un tazón mediano y agregue el jugo de limón.
2. Agregue el azúcar, nuez moscada y canela. Mezcle bien.
3. Refrigere hasta que vaya a servir el platillo.

Información nutricional por porción: Calorías 120, Carbohidratos 31g, Fibra Dietética 3g, Proteínas 1g, Grasa Total 0g, Grasa Saturada 0g, Sodio 3mg



Adaptación de: *Campeones del Cambio, Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor, pg. 31.*
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.