

Watermelon Feta Salad Cups

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 20 servings **Total Time:** 20 minutes

Ingredients:

½ large seedless watermelon
1 ½ cups cucumber, diced
½ cup feta cheese, crumbled
1 tablespoon fresh mint, chopped, plus more for garnish
2 teaspoons olive oil
salt, to taste



1. Cut the watermelon into about 1½-inch (4 cm) cubes, removing the rind.
2. Using a teaspoon measuring spoon or a melon baller, scoop out the center of each watermelon cube, only going about halfway through.
3. In a large bowl, combine the cucumber, feta, mint, olive oil, and salt.
4. Spoon the cucumber mixture into the watermelon cubes.
5. Garnish with more mint. Chill until serving



Adapted from: tasty.co

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Watermelon Feta Salad Cups

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 20 servings **Total Time:** 20 minutes

Ingredients:

½ large seedless watermelon
1 ½ cups cucumber, diced
½ cup feta cheese, crumbled
1 tablespoon fresh mint, chopped, plus more for garnish
2 teaspoons olive oil
salt, to taste



1. Cut the watermelon into about 1½-inch (4 cm) cubes, removing the rind.
2. Using a teaspoon measuring spoon or a melon baller, scoop out the center of each watermelon cube, only going about halfway through.
3. In a large bowl, combine the cucumber, feta, mint, olive oil, and salt.
4. Spoon the cucumber mixture into the watermelon cubes.
5. Garnish with more mint. Chill until serving



Adapted from: tasty.co

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Copas de ensalada de sandía y queso feta

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 20 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

Ingredientes:

½ sandía grande sin pepitas
1 ½ tazas de pepino, cortado en dados
½ taza de queso feta desmenuzado
1 cucharada de menta fresca picada y más para decorar
2 cucharaditas de aceite de oliva
sal, al gusto



1. Cortar la sandía en cubos de unos 4 cm, retirando la corteza.
2. Con una cuchara medidora de cucharaditas o un sacabolos de melón, saque el centro de cada cubo de sandía, sólo hasta la mitad.
3. En un bol grande, combine el pepino, el queso feta, la menta, el aceite de oliva y la sal.
4. Colocar la mezcla de pepino en los cubos de sandía.
5. Adornar con más menta. Enfriar hasta el momento de servir



Adaptado de: tasty.co

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Copas de ensalada de sandía y queso feta

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 20 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

Ingredientes:

½ sandía grande sin pepitas
1 ½ tazas de pepino, cortado en dados
½ taza de queso feta desmenuzado
1 cucharada de menta fresca picada y más para decorar
2 cucharaditas de aceite de oliva
sal, al gusto



1. Cortar la sandía en cubos de unos 4 cm, retirando la corteza.
2. Con una cuchara medidora de cucharaditas o un sacabolos de melón, saque el centro de cada cubo de sandía, sólo hasta la mitad.
3. En un bol grande, combine el pepino, el queso feta, la menta, el aceite de oliva y la sal.
4. Colocar la mezcla de pepino en los cubos de sandía.
5. Adornar con más menta. Enfriar hasta el momento de servir



Adaptado de: tasty.co

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664