

Watermelon Salsa

Makes 8 servings.

Prep time: 15 minutes

Ingredients:

3 cup watermelon, seeded and chopped

½ medium onion, chopped

½ red bell pepper, chopped

1 jalapeno pepper, seeded and chopped

2 T fresh cilantro, chopped

2 T lime juice

2 teaspoon vegetable oil



1. In a medium bowl, mix all ingredients.
2. Serve immediately or cover and refrigerate for up to 1 hour to allow flavors to blend.

Nutrition information per serving: Calories 15, Carbohydrate 4g, Dietary Fiber 1g, Protein 0g, Total Fat 2g, Sodium 0mg



Adapted from: www.eatfresh.org

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

Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips.

This institution is an equal opportunity provider and employer.

Watermelon Salsa

Makes 8 servings.

Prep time: 15 minutes

Ingredients:

3 cup watermelon, seeded and chopped

½ medium onion, chopped

½ red bell pepper, chopped

1 jalapeno pepper, seeded and chopped

2 T fresh cilantro, chopped

2 T lime juice

2 teaspoon vegetable oil



1. In a medium bowl, mix all ingredients.
2. Serve immediately or cover and refrigerate for up to 1 hour to allow flavors to blend.

Nutrition information per serving: Calories 15, Carbohydrate 4g, Dietary Fiber 1g, Protein 0g, Total Fat 2g, Sodium 0mg



Adapted from: www.eatfresh.org

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

Visit www.cachampionsforchange.net for healthy tips.

This institution is an equal opportunity provider and employer.

Salsa de Sandía

Rinde 8 porciones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 3 taza de Sandía cortada y sin semillas
- ½ pedazo de cebolla mediana picada
- ½ pedazo de pimiento rojo picado
- 1 cucharada de chile jalepeno sin semillas y picado
- 2 cuchara de cilantro fresco picado
- 2 cucharadita de jugo de lima
- 1 cucharadita de aceite vegetal



1. En un recipiente mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva inmediatamente o cubra y refrigere por hasta 1 hora para que los sabores se mezclen.

Información nutricional por porción: Calorías 15, Carbohidratos 4g, Fibra Dietética 1g, Proteínas 0g, Sodio 120mg



Adaptación de: www.eatfresh.org

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664. Para consejos saludables, visite www.cachampionsforchange.net

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Salsa de Sandía

Rinde 8 porciones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 3 taza de Sandía cortada y sin semillas
- ½ pedazo de cebolla mediana picada
- ½ pedazo de pimiento rojo picado
- 1 cucharada de chile jalepeno sin semillas y picado
- 2 cuchara de cilantro fresco picado
- 2 cucharadita de jugo de lima
- 1 cucharadita de aceite vegetal



1. En un recipiente mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva inmediatamente o cubra y refrigere por hasta 1 hora para que los sabores se mezclen.

Información nutricional por porción: Calorías 15, Carbohidratos 4g, Fibra Dietética 1g, Proteínas 0g, Sodio 120mg



Adaptación de: www.eatfresh.org

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664. Para consejos saludables, visite www.cachampionsforchange.net

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.