

Easy Cantaloupe Salsa

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

Makes 12 servings **Total Time:** 20 minutes

Ingredients:

4 cups bite-size chunks cantaloupe	4 jalapeno peppers
2 (14.5 ounce) cans diced tomatoes	2 tbsp lemon juice
½ red onion, diced	2 tbsp lime juice
½ cup chopped fresh cilantro	1 clove garlic
½ yellow bell pepper	1 tbsp olive oil
	salt and ground black pepper to taste



1. Mix cantaloupe, tomatoes, red onion, cilantro, yellow bell pepper, jalapeno peppers, lemon juice, lime juice, and garlic together in a bowl. Add enough olive oil to moisten the salsa, season with salt and pepper. Refrigerate until chilled and flavors have combined, 1 to 2 hours. Serve with chicken, pork, or salmon

Nutrition Facts: Per Serving: 49 calories; protein 1.2g; carbohydrates 8.2g; fat 1.3g; sodium 116.1mg.



Adapted from: allrecipes.com

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

Easy Cantaloupe Salsa

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

Makes 12 servings **Total Time:** 20 minutes

Ingredients:

4 cups bite-size chunks cantaloupe	4 jalapeno peppers
2 (14.5 ounce) cans diced tomatoes	2 tbsp lemon juice
½ red onion, diced	2 tbsp lime juice
½ cup chopped fresh cilantro	1 clove garlic
½ yellow bell pepper	1 tbsp olive oil
	salt and ground black pepper to taste



1. Mix cantaloupe, tomatoes, red onion, cilantro, yellow bell pepper, jalapeno peppers, lemon juice, lime juice, and garlic together in a bowl. Add enough olive oil to moisten the salsa, season with salt and pepper. Refrigerate until chilled and flavors have combined, 1 to 2 hours. Serve with chicken, pork, or salmon

Nutrition Facts: Per Serving: 49 calories; protein 1.2g; carbohydrates 8.2g; fat 1.3g; sodium 116.1mg.



Adapted from: allrecipes.com

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

Salsa fácil de melón

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

Hace 12 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

Ingredientes:

4 tazas de melón en trozos pequeños	4 chiles jalapeños
2 latas (14,5 onzas) de tomates cortados en dados	2 cucharadas de jugo de limón
½ cebolla roja	2 cucharadas de zumo de lima
½ taza de cilantro fresco picado	1 diente de ajo
½ pimiento amarillo	1 cucharada de aceite de oliva
	sal y pimienta negra molida al gusto



1. Mezclar en un bol el melón, los tomates, la cebolla roja, el cilantro, el pimiento amarillo, los chiles jalapeños, el zumo de limón, el zumo de lima y el ajo. Añada suficiente aceite de oliva para humedecer la salsa, sazone con sal y pimienta. Refrigere hasta que se enfríe y los sabores se hayan combinado, de 1 a 2 horas. Servir con pollo, cerdo o salmón.

Información nutricional: Por ración: 49 calorías; proteínas 1,2g; hidratos de carbono 8,2g; grasas 1,3g; sodio 116,1mg.



Adaptado de: allrecipes.com

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

Salsa fácil de melón

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

Hace 12 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

Ingredientes:

4 tazas de melón en trozos pequeños	4 chiles jalapeños
2 latas (14,5 onzas) de tomates cortados en dados	2 cucharadas de jugo de limón
½ cebolla roja	2 cucharadas de zumo de lima
½ taza de cilantro fresco picado	1 diente de ajo
½ pimiento amarillo	1 cucharada de aceite de oliva
	sal y pimienta negra molida al gusto



1. Mezclar en un bol el melón, los tomates, la cebolla roja, el cilantro, el pimiento amarillo, los chiles jalapeños, el zumo de limón, el zumo de lima y el ajo. Añada suficiente aceite de oliva para humedecer la salsa, sazone con sal y pimienta. Refrigere hasta que se enfríe y los sabores se hayan combinado, de 1 a 2 horas. Servir con pollo, cerdo o salmón.

Información nutricional: Por ración: 49 calorías; proteínas 1,2g; hidratos de carbono 8,2g; grasas 1,3g; sodio 116,1mg.



Adaptado de: allrecipes.com

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