

Spicy Sweet Cantaloupe Salad

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

Makes 2 servings **Total Time:** 15 minutes

Ingredients:

1 super sweet cantaloupe
1 fresh burrata ball (Fresh Mozzarella ball or ricotta)
1/2 - 1 tsp hot pepper flakes or regular chili flakes
1 tbsp honey
2 tsp white vinegar
pinch salt
handful of fresh mint; finely chopped



1. Place burrata in center of serving bowl.
2. Remove the tough cantaloupe skin and seeds. Cut it into equal pieces or as desired. Place in a mixing bowl.
3. Add honey, vinegar, salt together in a small jar. Cover and shake. Pour over cantaloupe.
4. Scatter chili flakes and fresh mint over everything and toss to coat.
5. Arrange in serving bowl around the burrata.



Adapted from: dishinthekitchen.com

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

Spicy Sweet Cantaloupe Salad

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

Makes 2 servings **Total Time:** 15 minutes

Ingredients:

1 super sweet cantaloupe
1 fresh burrata ball (Fresh Mozzarella ball or ricotta)
1/2 - 1 tsp hot pepper flakes or regular chili flakes
1 tbsp honey
2 tsp white vinegar
pinch salt
handful of fresh mint; finely chopped



1. Place burrata in center of serving bowl.
2. Remove the tough cantaloupe skin and seeds. Cut it into equal pieces or as desired. Place in a mixing bowl.
3. Add honey, vinegar, salt together in a small jar. Cover and shake. Pour over cantaloupe.
4. Scatter chili flakes and fresh mint over everything and toss to coat.
5. Arrange in serving bowl around the burrata.



Adapted from: dishinthekitchen.com

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

Ensalada picante de melón dulce

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

Hace: 2 porciones **Tiempo total:** 15 minutos

Ingredientes:

1 melón superdulce
1 bola de burrata fresca (bola de mozzarella fresca o ricotta)
½-1 cucharadita de copos de pimienta picante o copos de chile normales
1 cucharada de miel
2 cucharaditas de vinagre blanco
pizca de sal
un puñado de menta fresca, picada finamente



1. Colocar la burrata en el centro de la fuente de servir.
2. Quitar la piel dura del melón y las semillas. Córtele en trozos iguales o como desee. Colocar en un bol para mezclar.
3. Añadir la miel, el vinagre y la sal en un tarro pequeño. Tapar y agitar. Verter sobre el melón.
4. Esparcir los copos de chile y la menta fresca sobre todo y mezclar para cubrir.
5. Colocar en un recipiente para servir alrededor de la burrata.



Adaptado de: dishntheKitchen.com

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

Ensalada picante de melón dulce

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

Hace: 2 porciones **Tiempo total:** 15 minutos

Ingredientes:

1 melón superdulce
1 bola de burrata fresca (bola de mozzarella fresca o ricotta)
½-1 cucharadita de copos de pimienta picante o copos de chile normales
1 cucharada de miel
2 cucharaditas de vinagre blanco
pizca de sal
un puñado de menta fresca, picada finamente



1. Colocar la burrata en el centro de la fuente de servir.
2. Quitar la piel dura del melón y las semillas. Córtele en trozos iguales o como desee. Colocar en un bol para mezclar.
3. Añadir la miel, el vinagre y la sal en un tarro pequeño. Tapar y agitar. Verter sobre el melón.
4. Esparcir los copos de chile y la menta fresca sobre todo y mezclar para cubrir.
5. Colocar en un recipiente para servir alrededor de la burrata.



Adaptado de: dishntheKitchen.com

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