

## Pear Pomegranate Salsa

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 6 servings **Total Time:** 10 minutes

### **Ingredients:**

1 Small Red Onion  
1 can (15 ounces) Pears. drained  
Cilantro or parsley, to taste  
1 Large Pomegranate, seeds only  
Honey, to taste  
1 Small Lemon, juice only  
Salt, to taste  
Black Pepper, to taste  
1 Ripe Medium Mango (optional)  
Mild Fresh Chili (optional)



1. Finely chop the mango, onion, pears, and cilantro. Deseed the pomegranate. Transfer all these ingredients into a mixing bowl and mix.
2. Add honey, freshly squeezed lemon juice, a pinch of salt and pepper and thinly sliced fresh chili (if using). Give everything a good mix. Taste and add more seasoning if needed.
3. Serve with steak, pork chops, fish, chips, or tacos



*Adapted from: [appetizeraddiction.com](http://appetizeraddiction.com)*

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

## Pear Pomegranate Salsa

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 6 servings **Total Time:** 10 minutes

### **Ingredients:**

1 Small Red Onion  
1 can (15 ounces) Pears. drained  
Cilantro or parsley, to taste  
1 Large Pomegranate, seeds only  
Honey, to taste  
1 Small Lemon, juice only  
Salt, to taste  
Black Pepper, to taste  
1 Ripe Medium Mango (optional)  
Mild Fresh Chili (optional)



1. Finely chop the mango, onion, pears, and cilantro. Deseed the pomegranate. Transfer all these ingredients into a mixing bowl and mix.
2. Add honey, freshly squeezed lemon juice, a pinch of salt and pepper and thinly sliced fresh chili (if using). Give everything a good mix. Taste and add more seasoning if needed.
3. Serve with steak, pork chops, fish, chips, or tacos



*Adapted from: [appetizeraddiction.com](http://appetizeraddiction.com)*

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

### **Salsa de Pera y Granada**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 6 porciones **Tiempo total:** 10 minutos

#### **Ingredientes:**

1 Cebolla roja pequeña  
1 lata (15 onzas) de peras, escurridas  
Cilantro o perejil, al gusto  
1 Granada grande, sólo las semillas  
Miel, al gusto  
1 Limón pequeño, sólo el zumo  
Sal, al gusto  
Pimienta negra, al gusto  
1 Mango mediano maduro (opcional)  
Chili fresco suave (opcional)



1. Picar el mango, la cebolla, las peras y el cilantro. 2. Quitar las pepitas a la granada. Pasar todos estos ingredientes a un bol y mezclar.
2. Añadir la miel, el zumo de limón recién exprimido, una pizca de sal y pimienta y el chile fresco cortado en rodajas finas (si se utiliza). Mezclar bien todo. Probar y añadir más condimentos si es necesario.
3. Servir con bistec, chuletas de cerdo, pescado, patatas fritas o tacos



Adaptado de: [appetizeraddiction.com](http://appetizeraddiction.com)

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

### **Salsa de Pera y Granada**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 6 porciones **Tiempo total:** 10 minutos

#### **Ingredientes:**

1 Cebolla roja pequeña  
1 lata (15 onzas) de peras, escurridas  
Cilantro o perejil, al gusto  
1 Granada grande, sólo las semillas  
Miel, al gusto  
1 Limón pequeño, sólo el zumo  
Sal, al gusto  
Pimienta negra, al gusto  
1 Mango mediano maduro (opcional)  
Chili fresco suave (opcional)



1. Picar el mango, la cebolla, las peras y el cilantro. 2. Quitar las pepitas a la granada. Pasar todos estos ingredientes a un bol y mezclar.
2. Añadir la miel, el zumo de limón recién exprimido, una pizca de sal y pimienta y el chile fresco cortado en rodajas finas (si se utiliza). Mezclar bien todo. Probar y añadir más condimentos si es necesario.
3. Servir con bistec, chuletas de cerdo, pescado, patatas fritas o tacos



Adaptado de: [appetizeraddiction.com](http://appetizeraddiction.com)

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