



Listo en  Rinde   
15 min. 8

## Salsa de Sandía

Una combinación deliciosa de dulce y sabrosa.

### Ingredientes

- 3 tazas de sandía, *cortada y sin semillas*
- ½ pedazo de cebolla, *mediana picada*
- ½ pedazo de pimiento rojo, *picado*
- 1 cucharada de chile jalapeño, *sin semillas y picado*
- 2 cucharadas de cilantro fresco, *picado*
- 2 cucharaditas de jugo de lima
- 1 cucharadita de aceite vegetal

### Instrucciones

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



Semana 9



Listo en  Rinde   
15 min. 8

## Salsa de Sandía

Una combinación deliciosa de dulce y sabrosa.

### Ingredientes

- 3 tazas de sandía, *cortada y sin semillas*
- ½ pedazo de cebolla, *mediana picada*
- ½ pedazo de pimiento rojo, *picado*
- 1 cucharada de chile jalapeño, *sin semillas y picado*
- 2 cucharadas de cilantro fresco, *picado*
- 2 cucharaditas de jugo de lima
- 1 cucharadita de aceite vegetal

### Instrucciones

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



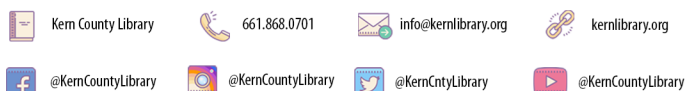
Semana 9

### Información Nutricional por porción de ½ taza:

Calorías 28 Carbohidratos 6g Fibra 1g Proteínas 1g Grasa Total 1g Grasa Sat. 1g Sodio 2mg

Origen: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch (NEOPB)

Este material fue pagado por USDA SNAP, un empleador y proveedor de oportunidades iguales.



### Información Nutricional por porción de ½ taza:

Calorías 28 Carbohidratos 6g Fibra 1g Proteínas 1g Grasa Total 1g Grasa Sat. 1g Sodio 2mg

Origen: Nutrition Education and Obesity Prevention Branch (NEOPB)

Este material fue pagado por USDA SNAP, un empleador y proveedor de oportunidades iguales.

