

DO THE HULA SALSA

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX $\frac{3}{4}$ CUP, MAKES 4 SERVINGS):

49 calories; 13 grams carbohydrate; 0.2 grams fat; 0.5 grams protein; 1 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.88

INGREDIENTS

1½ cups diced pineapple (fresh, frozen, or canned, and without added sugar)

6 small radishes, finely diced

1 bell pepper, finely diced

1 Tbsp chopped cilantro

1 Tbsp lime juice

¼ tsp salt

⅛ tsp black pepper

⅛ tsp ground cumin

DIRECTIONS

Place all ingredients in a medium bowl and toss together. Serve with chips, as a side dish, or on top of chicken or fish.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

SALSA HAWAIANA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = $\frac{3}{4}$ DE TAZA):

49 calorías; 13 gramos carbohidratos; 0.2 gramos grasa; 0.5 gramos proteína; 1 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.88

INGREDIENTES

1½ tazas de piña, picada (fresca, congelada, o enlatada, y sin azúcar)

6 rábanos pequeños, finamente picados

1 pimiento, finamente picado

1 cucharada de cilantro, picado

1 cucharada de jugo de limón

¼ cucharadita de sal

⅛ cucharadita de pimenta

⅛ cucharadita de comino molido

PREPARACIÓN

Coloque todos los ingredientes en un tazón mediano y mezcle. Sirva con tostadas, como acompañante, o encima de pollo o pescado.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites