¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Salsa de Melón

Porciones: 12

Ingredientes

2 tazas melón fresco rebanado
(melón, melón chino, sandía o una combinación)
1 taza pepino en trozos, sin semillas y sin monda
1/4 taza cebolla picada, blanca o roja
2 cucharadas cilantro o menta (opcional)
1/2 chile jalapeño finamente rebanado y sin semillas o salsa picante al gusto
1/4 taza jugo de lima o de limón
1 cucharada azúcar blanco o moreno

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.

2. Pruebe y sazone con más lima o limón, azúcar según sea el caso.

3. Cubra y refrigere durante por lo menos 30 minutos. Sirva con pescado o pollo a la parrilla

Nota: Precaución: Cuando maneje chiles picantes, los aceites del chile pueden causar irritación en los ojos y en la piel. Usted puede utilizar guantes para cocinar o lavarse muy bien las manos después de preparar este platillo. NO PONGA SUS MANOS EN CONTACTO CON SUS OJOS.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	15	
Grasa Total	0g	0%
Grasa Saturada	0g	0%
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	0mg	0%
Carbohidrato	4g	1%
Fibra Dietética	0g	0%
Azúcares		
Proteína	0g	0%

MIPLATO

- [ ] Granos
- [x] Fruitas
- [x] Vegetales
- [ ] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.