



## Salsa de Sandia



- Ingredientes:** Rinde 10 porciones
- 2 tazas de sandia picada sin semillas
  - 1 taza de durazno picado
  - El jugo de 4 limones
  - 1 taza de cebollitas verdes picadas
  - 1/2 taza de cilantro picado
  - 1 chile jalapeño pequeño sin semillas y picado
  - Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**  
 Revuelva todos los ingredientes en un recipiente y sazone con sal y pimienta antes de servir.

\*Esta receta fue adoptada de: watermelon.org

**Información Nutricional por 1/2 taza de porción:** Calorías 25, Grasa 0 gm, Fibra 1 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 80 mg.

Ask the Dietitian County of Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
 Rev. 5/2013



## Salsa de Sandia



- Ingredientes:** Rinde 10 porciones
- 2 tazas de sandia picada sin semillas
  - 1 taza de durazno picado
  - El jugo de 4 limones
  - 1 taza de cebollitas verdes picadas
  - 1/2 taza de cilantro picado
  - 1 chile jalapeño pequeño sin semillas y picado
  - Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**  
 Revuelva todos los ingredientes en un recipiente y sazone con sal y pimienta antes de servir.

\*Esta receta fue adoptada de: watermelon.org

**Información Nutricional por 1/2 taza de porción:** Calorías 25, Grasa 0 gm, Fibra 1 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 80 mg.

Ask the Dietitian County of Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
 Rev. 5/2013



## Salsa de Sandia



**Preparación:**  
 Revuelva todos los ingredientes en un recipiente y sazone con sal y pimienta antes de servir.

- Ingredientes:** Rinde 10 porciones
- 2 tazas de sandia picada sin semillas
  - 1 taza de durazno picado
  - El jugo de 4 limones
  - 1 taza de cebollitas verdes picadas
  - 1/2 taza de cilantro picado
  - 1 chile jalapeño pequeño sin semillas y picado
  - Sal y pimienta al gusto

\*Esta receta fue adoptada de: watermelon.org

**Información Nutricional por 1/2 taza de porción:** Calorías 25, Grasa 0 gm, Fibra 1 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 80 mg.

Ask the Dietitian County of Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
 Rev. 5/2013



## Salsa de Sandia



- Ingredientes:** Rinde 10 porciones
- 2 tazas de sandia picada sin semillas
  - 1 taza de durazno picado
  - El jugo de 4 limones
  - 1 taza de cebollitas verdes picadas
  - 1/2 taza de cilantro picado
  - 1 chile jalapeño pequeño sin semillas y picado
  - Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**  
 Revuelva todos los ingredientes en un recipiente y sazone con sal y pimienta antes de servir.

\*Esta receta fue adoptada de: watermelon.org

**Información Nutricional por 1/2 taza de porción:** Calorías 25, Grasa 0 gm, Fibra 1 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 80 mg.

Ask the Dietitian County of Los Angeles  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)  
 Rev. 5/2013