



Salsa de Fruta de Verano



Rinde 8 tazas

Ingredientes:

- 1 Melón verde (honeydew) mediano cortado en cubitos
- 1 Melón regular cortado en cubitos
- 3 Naranjas desgajadas sin semillas, cortadas en cuadritos
- 1 Taza de moras enteras
- 1/2 Cebolla morada mediana, cortada finamente
- 2 Cebollitas verdes, picadas
- 1 Manojito de cilantro, solamente las hojas, picadas
- 1 Chile jalapeño, sin semillas, finamente picado (opcional)
- El jugo de 3 limas.

Preparación:

Mezcle los ingredientes en un recipiente y adhiera el jugo de lima. Sirva con tortillas tostadas horneadas.

Información nutricional por 1 porción de 1/2 taza:

Calorías 90, Grasa 0 gm, Grasa Saturada 0 mg, Colesterol 0 mg, Fibra 3 gm.

Ask the Dietitian Condado de Los Ángeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 1/2010



Salsa de Fruta de Verano



Rinde 8 tazas

Ingredientes:

- 1 Melón verde (honeydew) mediano cortado en cubitos
- 1 Melón regular cortado en cubitos
- 3 Naranjas desgajadas sin semillas, cortadas en cuadritos
- 1 Taza de moras enteras
- 1/2 Cebolla morada mediana, cortada finamente
- 2 Cebollitas verdes, picadas
- 1 Manojito de cilantro, solamente las hojas, picadas
- 1 Chile jalapeño, sin semillas, finamente picado (opcional)
- El jugo de 3 limas.

Preparación:

Mezcle los ingredientes en un recipiente y adhiera el jugo de lima. Sirva con tortillas tostadas horneadas.

Información nutricional por 1 porción de 1/2 taza:

Calorías 90, Grasa 0 gm, Grasa Saturada 0 mg, Colesterol 0 mg, Fibra 3 gm.

Ask the Dietitian Condado de Los Ángeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 1/2010



Salsa de Fruta de Verano



Rinde 8 tazas

Ingredientes:

- 1 Melón verde (honeydew) mediano cortado en cubitos
- 1 Melón regular cortado en cubitos
- 3 Naranjas desgajadas sin semillas, cortadas en cuadritos
- 1 Taza de moras enteras
- 1/2 Cebolla morada mediana, cortada finamente
- 2 Cebollitas verdes, picadas
- 1 Manojito de cilantro, solamente las hojas, picadas
- 1 Chile jalapeño, sin semillas, finamente picado (opcional)
- El jugo de 3 limas.

Preparación:

Mezcle los ingredientes en un recipiente y adhiera el jugo de lima. Sirva con tortillas tostadas horneadas.

Información nutricional por 1 porción de 1/2 taza:

Calorías 90, Grasa 0 gm, Grasa Saturada 0 mg, Colesterol 0 mg, Fibra 3 gm.

Ask the Dietitian Condado de Los Ángeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 1/2010



Salsa de Fruta de Verano



Rinde 8 tazas

Ingredientes:

- 1 Melón verde (honeydew) mediano cortado en cubitos
- 1 Melón regular cortado en cubitos
- 3 Naranjas desgajadas sin semillas, cortadas en cuadritos
- 1 Taza de moras enteras
- 1/2 Cebolla morada mediana, cortada finamente
- 2 Cebollitas verdes, picadas
- 1 Manojito de cilantro, solamente las hojas, picadas
- 1 Chile jalapeño, sin semillas, finamente picado (opcional)
- El jugo de 3 limas.

Preparación:

Mezcle los ingredientes en un recipiente y adhiera el jugo de lima. Sirva con tortillas tostadas horneadas.

Información nutricional por 1 porción de 1/2 taza:

Calorías 90, Grasa 0 gm, Grasa Saturada 0 mg, Colesterol 0 mg, Fibra 3 gm.

Ask the Dietitian Condado de Los Ángeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 1/2010