



## Salsa de Melón

### INGREDIENTS:

- 2 tazas de melón (dulce, cantalupo o sandía), sin semillas y troceado
- 1 taza de pepino, pelado, sin semillas y troceado
- ¼ taza de cebolla, troceada
- 2 cucharadas de cilantro fresco o menta, molido
- 1 jalapeño, sin semillas y molido
- ¼ taza de zumo de limón o lima
- 1 cucharada de azúcar

### DIRECCIONES:

1. En un tazón mediano, vierta y mezcle bien todos los ingredientes.
2. Pruebe y sazone con más zumo de limón o lima, y azúcar, si lo cree necesario.
3. Cubra la salsa y enfríela por 30 minutos.
4. Sírvala con pescado o pollo a la parrilla o hervido, o con nachos integrales.

**Nota:** Use un solo tipo de melón o una combinación de varios tipos cuando prepare esta salsa.

**Precaución:** Cuando maneje los pimientos picantes, recuerde que los aceites que éstos liberan pueden causar quemazón e irritación en la piel. Se recomienda que usted use guantes de cocina o que se lave bien las manos después de tocarlos. SIEMPRE MANTENGA LAS MANOS ALEJADAS DE LOS OJOS

Datos Nutricionales	
12 porciones por envase	
<b>Tamaño de porción</b>	<b>1/3 taza (47g)</b>
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>15</b>
% Valor Diario*	
<b>Total de Grasa</b> 0g	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 4g	<b>1%</b>
Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Total de Azúcares 1g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	<b>2%</b>
<b>Proteína</b> 0g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 5mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 58mg	2%

\* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

**CALORÍAS POR GRAMOS:** Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4



### IDEA PARA EL MENU

Pescado a la parrilla  
 Salsa de Melón  
 Quínoa  
 Coliflor al vapor  
 Leche

### COSTO

\$3.74 por receta  
 \$0.31 por porción

**Fuente:** United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. [www.usda.gov/whatscooking](http://www.usda.gov/whatscooking) (Photo: 123rf.com)