



Salsa de Melón de 5 Colores



Ingredientes:

- 1 Melón honeydew mediano cortado en cubitos
- 1 Melón grande, cortado en cubitos
- 3 Naranjas grandes sin semilla cortadas en cubitos
- 1 Taza de moras azules, enteras
- 1/2 Cebolla morada mediana, cortada en cubitos
- 2 Cebollas verdes, finamente cortada en cubitos
- 1 Manojito de cilantro, solo las hojas, picadas
- 1 Chile jalapeño sin semillas, picado (opcional)-

- El jugo de 2 limas.

Preparación:

Prepare la fruta como se indica. Agregue el jugo de lima. Sirva con tortilla chips horneadas.

Información nutricional por 1/2 taza de porción:

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

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Salsa de Melón de 5 Colores



Ingredientes:

- 1 Melón honeydew mediano cortado en cubitos
- 1 Melón grande, cortado en cubitos
- 3 Naranjas grandes sin semilla cortadas en cubitos
- 1 Taza de moras azules, enteras
- 1/2 Cebolla morada mediana, cortada en cubitos
- 2 Cebollas verdes, finamente cortada en cubitos
- 1 Manojito de cilantro, solo las hojas, picadas
- 1 Chile jalapeño sin semillas, picado (opcional)-

- El jugo de 2 limas.

Preparación:

Prepare la fruta como se indica. Agregue el jugo de lima. Sirva con tortilla chips horneadas.

Información nutricional por 1/2 taza de porción:

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

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Salsa de Melón de 5 Colores



Ingredientes:

- 1 Melón honeydew mediano cortado en cubitos
- 1 Melón grande, cortado en cubitos
- 3 Naranjas grandes sin semilla cortadas en cubitos
- 1 Taza de moras azules, enteras
- 1/2 Cebolla morada mediana, cortada en cubitos
- 2 Cebollas verdes, finamente cortada en cubitos
- 1 Manojito de cilantro, solo las hojas, picadas
- 1 Chile jalapeño sin semillas, picado (opcional)-

- El jugo de 2 limas.

Preparación:

Prepare la fruta como se indica. Agregue el jugo de lima. Sirva con tortilla chips horneadas.

Información nutricional por 1/2 taza de porción:

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

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010



Salsa de Melón de 5 Colores



Ingredientes:

- 1 Melón honeydew mediano cortado en cubitos
- 1 Melón grande, cortado en cubitos
- 3 Naranjas grandes sin semilla cortadas en cubitos
- 1 Taza de moras azules, enteras
- 1/2 Cebolla morada mediana, cortada en cubitos
- 2 Cebollas verdes, finamente cortada en cubitos
- 1 Manojito de cilantro, solo las hojas, picadas
- 1 Chile jalapeño sin semillas, picado (opcional)-

- El jugo de 2 limas.

Preparación:

Prepare la fruta como se indica. Agregue el jugo de lima. Sirva con tortilla chips horneadas.

Información nutricional por 1/2 taza de porción:

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

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition
Rev. 01/2010