

Salsa de melón



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 12

Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas melón, sandía o melón verde fresco, picado en cuadritos
- 1 taza pepino, picado en cuadritos
- 1/4 taza cebolla roja, picada en cuadritos
- 1 jalapeño, sin semilla y picado en cuadritos*
- 1/4 taza jugo de limón o lima
- 2 cucharadas cilantro o menta fresco, picado (opcional)
- 1 cucharada azúcar, miel o agave (opcional)

PREPERACIÓN

1. En un tazón mediano, combina jugo de lima o de limón y el azúcar, miel o agave (opcional).
2. Agregue el melón, el pepino, la cebolla, el jalapeño y el cilantro o la menta (opcional).
3. Mezcle bien. Cubra y refrigere durante por lo menos 30 minutos.

*Sustituciones

1 jalapeño —> Salsa picante, al gusto



Información Nutricional

Porción: 1/4 taza con cilantro y azúcar

Calorías	19
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 g
Sodio	6 mg
Carbohidratos	5 g
Fibra	0 g
Azúcares	4 g
Proteína	0 g

Notas:

- Cuidado: Chiles picantes pueden causar irritación en los ojos y en la piel. Puede utilizar guantes para cocinar o lavarse muy bien las manos después de preparar.

Fuente de receta: MSU Extension