

Salsa de Melón

Rinde 12 porciones

Ingredientes

2 tazas	melón fresco rebanado (melón, melón chino, sandía o una combinación)
1 taza	pepino en trozos, sin semillas y sin monda
1/4 taza	cebolla picada, blanca o roja
2 cucharadas	cilantro o menta (opcional)
1/2	chile jalapeño finamente rebanado y sin semillas o salsa picante al gusto
1/4 taza	jugo de lima o de limón
1 cucharada	azúcar blanco o moreno

Instrucciones

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Pruebe y sazone con más lima o limón, azúcar según sea el caso.
3. Cubra y refrigere durante por lo menos 30 minutos. Sirva con pescado o pollo a la parrilla

Nota: Precaución: Cuando maneje chiles picantes, los aceites del chile pueden causar irritación en los ojos y en la piel. Usted puede utilizar guantes para cocinar o lavarse muy bien las manos después de preparar este platillo. NO PONGA SUS MANOS EN CONTACTO CON SUS OJOS.

Precio

Por receta: \$1.66

Por servido: \$0.14

Fuente

Montana State University Extension Service, [Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes](#)

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 taza (48g)
Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración	
Calorías 15	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidrato Total 4g	1%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 3g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 20%
Calcio 0%	Hierro 0%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidrato 4 • Protéina 4