

Melon Salsa

12 Servings

Ingredients

2 cups fresh **melon**, honeydew, cantaloupe or watermelon, chopped
1 cup **cucumber**, peeled, seeded and chopped
¼ cup **onion**, red or white, chopped
1 **jalapeño**, seeded and finely chopped, or hot sauce to taste
¼ cup **lime juice or lemon juice**
Optional: cilantro or mint



Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup

Calories: 15
Total Fat: 0g
Saturated Fat: 0g
Protein: 0g
Sodium: 5mg
Carbohydrates: 4g
Added Sugar: 0g
Fiber: 0g

Instructions

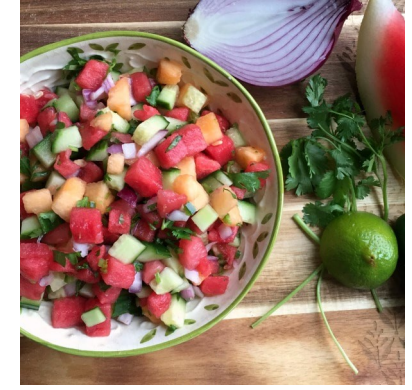
1. In a medium size bowl, stir together all ingredients.
2. Taste and season with more lemon or lime juice if needed.
3. Cover and chill for at least 30 minutes. Serve with grilled or broiled fish or chicken.

Salsa de Melón

12 Porciones

Ingredientes

2 tazas de **melón** honeydew, cantaloupe o sandía sin semillas y picados
1 taza de **pepino**, pelado, sin semillas y picado
1/4 taza de **cebolla**, roja o blanca, picado
1 chile **jalapeño**, sin semillas y picado fino (o salsa picante si prefiere)
1/4 taza de **jugo de lima o de limón**
Opcional: culantro o menta



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¼ taza

Calorías: 15
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 0g
Sodio: 5mg
Carbohidratos: 4g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 0g

Preparación

1. En un tazón mediano mezcle todos los ingredientes.
2. Pruebe y agregue más jugo de lima o limón a su gusto.
3. Cubra y refrigere por lo menos 30 minutos. Sirva con pescado o pollo a la parrilla o al horno.