

## Strawberry Pepper Salsa

6 Servings

### Ingredients

- 2 cups chopped **strawberries**
- ½ **red onion**, thinly sliced
- 1 **jalapeno pepper**, diced
- ½ **red bell pepper**, chopped
- ½ **green bell pepper**, chopped
- ½ **orange bell pepper**, chopped
- 2 Tbs **lemon juice**
- 1 Tbs **vegetable oil**

*Optional: ½ tsp salt and pepper, cilantro*

### Instructions

1. Combine all ingredients in a bowl and mix well
2. Serve and enjoy, refrigerate leftovers.



### **Nutrition Information**

Serving Size: ½ cup

Calories: 50  
Total Fat: 2.5g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 1g  
Sodium: 0mg  
Carbohydrates: 8g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 2g

## Salsa de Fresas con Chiles/Pimientos

6 Porciones

### Ingredientes

- 2 tazas de **fresas picadas**
- ½ **cebolla morada**, en rodajas finas
- 1 chile **jalapeño**, picado fino
- ½ **chile/pimiento dulce rojo**, picado
- ½ **chile/pimiento dulce verde**, picado
- ½ **chile/pimiento dulce anaranjado**, picado
- 2 cucharadas de **jugo de limón**
- 1 cucharada de **aceite vegetal**

*Opcional: ½ cucharadita sal y pimienta, cilantro*

### Preparación

1. Combinar todos los ingredientes en un tazón y mezclar bien. Servir.



### **Información Nutricional**

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 50  
Grasa Total: 2.5g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 1g  
Sodio: 0mg  
Carbohidratos: 8g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 2g

**UConn**

HUSKY NUTRITION & SPORT



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).