Fruit Pico de Gallo

Makes 4 servings.
1½ cups per serving.

Ingredients

- 1 cup peeled and chopped fresh mango
- 1 cup chopped fresh watermelon
- 1 cup chopped fresh pineapple or canned pineapple in 100% juice
- 1 cup peeled and chopped fresh papaya
- 1 cup peeled and chopped jicama
- Juice from 1 lime
- 1 teaspoon chili powder

Prep time:
15 minutes

Preparation

1. Mix together all the fruit in a medium bowl and sprinkle with lime juice and chili powder. Serve immediately.

Nutrition information per serving:

Calories 90, Carbohydrate 23 g, Dietary Fiber 4 g, Protein 1 g, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 10 mg

Funded by USDA SNAP, known in California as CalFresh.
•California Department of Public Health RCP-23/Ver. 11/11

Pico de Gallo de Fruta

Rinde 4 porciones.
1¼ tazas por porción.

Ingredientes

- 1 taza de mango pelado y picado
- 1 taza de sandía picada
- 1 taza de piña picada o piña enlatada en jugo 100% natural
- 1 taza de papaya pelada y picada
- 1 taza de jícama pelada y picada
- Jugo de 1 limón verde
- 1 cucharadita de chile molido

Tiempo de preparación:
15 minutos

Preparación

1. Mezcle las frutas en un tazón mediano y rocíe con jugo de limón y chile molido. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías 90, Carbohidratos 23 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 10 mg

Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh.
•Departamento de Salud Pública de California