



Healthy Fruit Salad

Ingredients:

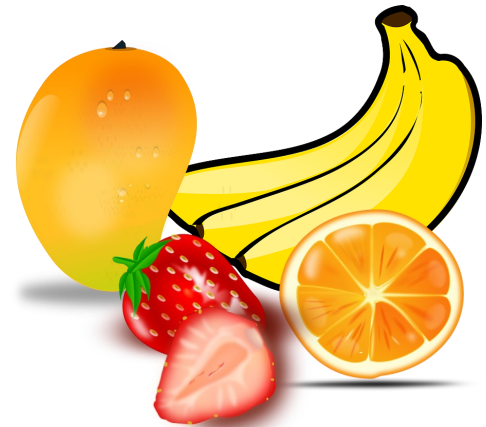
- 1 mango
- 1 banana
- 1 cup strawberries
- 1 orange
- ¼ tsp. chili powder
- 1 tsp. lime juice
- 1 tsp of honey

Directions

Slice the mango, banana, strawberries and oranges. Mix in a bowl with the chili powder, the lime juice and the honey. Serve chilled.

For more recipes, visit

<http://recipefinder.nal.usda.gov> or www.fruitsandveggiesmorematters.org



Nutrition Information per Serving:

Calories: 190	Carbohydrates: 48g
Total Fat: 1g	Cholesterol: 0mg
Saturated Fat: 0g	Dietary Fiber: 7g
% of Calories from Fat: 10%	Sodium: 5mg
Protein: 2g	

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your local DSHS-Community Service office. This institution is an equal opportunity provider and employer. 05/13



Healthy Fruit Salad

Ingredients:

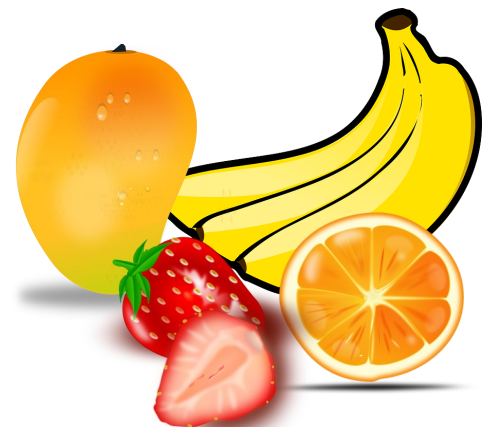
- 1 mango
- 1 banana
- 1 cup strawberries
- 1 orange
- ¼ tsp. chili powder
- 1 tsp. lime juice
- 1 tsp of honey

Directions

Slice the mango, banana, strawberries and oranges. Mix in a bowl with the chili powder, the lime juice and the honey. Serve chilled.

For more recipes, visit

<http://recipefinder.nal.usda.gov> or www.fruitsandveggiesmorematters.org



Nutrition Information per Serving:

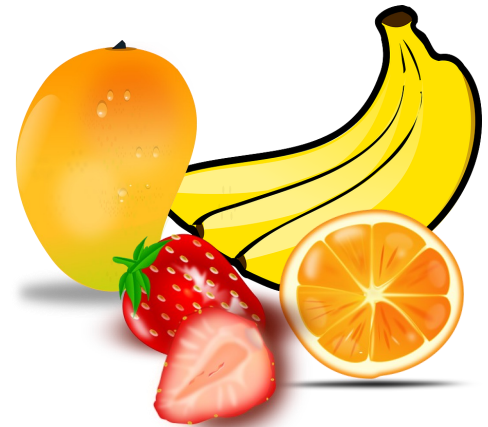
Calories: 190	Carbohydrates: 48g
Total Fat: 1g	Cholesterol: 0mg
Saturated Fat: 0g	Dietary Fiber: 7g
% of Calories from Fat: 10%	Sodium: 5mg
Protein: 2g	

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your local DSHS-Community Service office. This institution is an equal opportunity provider and employer. 05/13

Ensalada de Fruta Saludable

Ingredientes:

- 1 mango
- 1 banana
- 1 taza de fresas
- 1 naranja
- ¼ cdta. chile en polvo
- 1 cdta. zumo de lima
- 1 cucharadita de miel



Directions

Corte el mango, plátano, fresas y naranjas. Mezcle en un bol con el chile en polvo, el jugo de limón y la miel. Sirva muy frío.

Para más recetas, visite

<http://recipefinder.nal.usda.gov> o www.fruitsandveggiesmorematters.org

Información Nutritiva por cada Servido

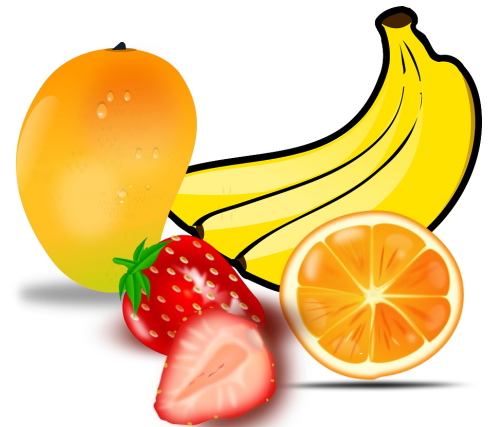
Calorías: 190	Carbohidratos: 48g
Grasa Total: 1g	Colesterol: 0mg
Grasa Saturada: 0g	Fibra Dietética: 7g
% de Calorías de Grasa: 10%	Sodio: 5mg
Proteína: 2g	

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 en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado. Esta institución es un empleador y proveedor que no discrimina. 04/13

Ensalada de Fruta Saludable

Ingredientes:

- 1 mango
- 1 banana
- 1 taza de fresas
- 1 naranja
- ¼ cdta. chile en polvo
- 1 cdta. zumo de lima
- 1 cucharadita de miel



Directions

Corte el mango, plátano, fresas y naranjas. Mezcle en un bol con el chile en polvo, el jugo de limón y la miel. Sirva muy frío.

Para más recetas, visite

<http://recipefinder.nal.usda.gov> o www.fruitsandveggiesmorematters.org

Información Nutritiva por cada Servido

Calorías: 190	Carbohidratos: 48g
Grasa Total: 1g	Colesterol: 0mg
Grasa Saturada: 0g	Fibra Dietética: 7g
% de Calorías de Grasa: 10%	Sodio: 5mg
Proteína: 2g	

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 en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado. Esta institución es un empleador y proveedor que no discrimina. 04/13