



MANGO, JICAMA, AND CUCUMBER CUP

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 2 ripe mangos
- 1 medium jicama
- 1 medium cucumber
- ¼ cup lime juice
- Zest from 1 lime
- 3 tablespoons honey
- ¼ cup canola oil



PREPARATION

1. Peel mango, jicama, and cucumber. Cut them into bite-size pieces and place them into large bowl.
2. Combine the lime juice, zest, and honey in a blender. Run the blender at low speed and slowly drizzle in the canola oil until the dressing is slightly thickened.
3. Pour vinaigrette over the mango mixture and toss to coat.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 171, Total Fat 7g, Carbohydrates 27g, Fiber 6g, Protein 1g, Sodium 5mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

FamilyFun.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



COPA DE MANGO, JICAMA Y PEPINO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 2 mangos maduros
- 1 jícama mediana
- 1 pepino mediano
- 1/4 taza de jugo de limón
- Cáscara de 1 limón
- 3 cucharadas de miel
- 1/4 taza de aceite de canola



PREPARACIÓN

1. Pelar el mango, jícama y pepino. Cortar en trozos pequeños y colocarlos en un tazón grande.
2. Mezcle el jugo de limón, la ralladura y la miel en la licuadora. Ejecutar la licuadora a baja velocidad y rociar lentamente en el aceite de canola hasta que la salsa se espesa un poco.
3. Vierta la vinagreta sobre la mezcla de mango y mezcle a la capa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 171, Grasa Total 7g, Carbohidratos 27g, Fibra 6g, Proteína 1g, Sodio 5mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

FamilyFun.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés