



# Fresh Corn & Tomato Salsa

Prep time: 15 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: ½ cup

Cost: \$3.59 per recipe, \$0.89 per serving

## Ingredients

1½ cups fresh diced tomatoes

½ cup fresh or frozen corn

¼ cup diced red onion

2 cloves garlic, minced

2 tablespoons lime juice

2 tablespoons fresh chopped cilantro

¼ teaspoon salt

Chopped jalapeño pepper, to taste  
(optional)

## Directions

- 1) Wash and prepare all vegetables.
- 2) In a medium bowl, combine all ingredients.
- 3) Serve immediately. This will last 1 to 2 days in the refrigerator.

## Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

**Calories 40**

% Daily Value\*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 150mg 7%

Total Carbohydrate 10g 4%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 14mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 259mg 6%

Vitamin C 18mg 20%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Money-Saving Tip:

For tasty, low-cost cooking, plan meals around vegetables that are in-season.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



Questions about  
nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

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



# Pico de Gallo con Maíz

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$3.59 por receta, \$0.89 por porción

## Ingredientes

- 1½ tazas tomates frescos, picados
- ½ taza maíz fresco o congelado
- ¼ taza cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas jugo de lima
- 2 cucharadas cilantro fresco, picado
- ¼ cucharadita sal
- Jalapeño picado, al gusto (opcional)

## Preparación

- 1) Lave y prepare todas las verduras.
- 2) En un tazón mediano, combine todos los ingredientes.
- 3) Sirva inmediatamente. Esto durará 1 a 2 días en el refrigerador.

## Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

**Calories 40**

% Daily Value\*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 150mg 7%

Total Carbohydrate 10g 4%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 14mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 259mg 6%

Vitamin C 18mg 20%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Consejo para ahorrar dinero:

Para una cocina sabrosa y de bajo costo, planifique las comidas en torno a las verduras de temporada.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

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). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Salsa Fresca de Milho e Tomate

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

**Tiempo de cocción: 0 minutos**

**Porciones por receta: 4**

**Tamaño de porción: ½ taza**

**Costo: \$3.59 por receta, \$0.89 por porción**

## Ingredientes

- 1½ copos de tomates frescos em cubos
- ½ copo de milho fresco ou congelado
- ¼ copo de cebola roxa em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de coentro fresco picado
- ¼ colher de chá de sal
- Pimenta jalapeño picada, a gosto (opcional)

## Modo de Preparo

- 1) Lave e prepare todos os vegetais.
- 2) Em uma tigela média, misture todos os ingredientes.
- 3) Sirva imediatamente. Dura de 1 a 2 dias na geladeira.

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 1/2 cup

Amount per serving

**Calories** 40

% Daily Value\*

**Total Fat** 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 150mg 7%

**Total Carbohydrate** 10g 4%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 14mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 259mg 6%

**Vitamin C** 18mg 20%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Dica para economizar dinheiro:

Planeje as refeições em torno dos vegetais da estação para uma comida saborosa e econômica.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND  
web.uri.edu/SnapEd



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.