



Tropical Salsa

Prep time: 10 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 12

Serving size: ½ cup

Cost: \$3.88 per recipe, \$0.32 per serving

Ingredients

- 1 (15 ounce) can peaches, in 100% juice, drained and chopped
- 1 (20 ounce) can pineapple tidbits, drained
- 1 can (15 ounce) low-sodium black beans, drained and rinsed
- 1 cup diced cucumber
- ½ cup diced red onion
- ¼ cup chopped fresh cilantro
- 2 tablespoons lime juice
- 1 jalapeño pepper, finely chopped (optional)

Directions

- 1) Make sure all canned fruit is drained well.
- 2) In a large bowl, gently combine all ingredients.

Serving Tip

- Serve with baked tortilla chips, or on top of chicken, quesadillas, or tacos.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 236mg	6%

*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:

Buying the store brand instead of name brand can help reduce the cost of a recipe.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**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.



Salsa Tropical

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 12

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$3.88 por receta, \$0.32 por porción

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) duraznos, en 100% jugo, escurrido y picados
- 1 lata (20 onzas) trocitos de piña, escurrido
- 1 lata (15 onzas) frijoles negros bajos en sodio, enjuagadas
- 1 taza pepino picado
- ½ taza cebolla morada picada
- ¼ taza cilantro fresco, picado
- 2 cucharadas jugo de lima
- 1 chile jalapeño, picado finamente (opcional)

Preparación

- 1) Asegúrese de que toda la fruta enlatada esté bien colada.
- 2) En un tazón grande, combine suavemente todos los ingredientes.

Consejo para Servir

- Sirva con totopos horneados, o encima de pollo, quesadillas o tacos.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 236mg	6%

*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:

Comprar la marca de la tienda en lugar de la marca conocida puede ayudar a reducir el costo de una receta.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿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.



Molho Salsa Tropical

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 12

Tamanho da porção: ½ copos

Custo: \$3.88 por receita, \$0.32 por porção

Ingredientes

- 1 lata (15 onças) de pêesegos, em suco 100% integral, escorridos e picados
- 1 lata (20 onças) de pedaços de abacaxi, escorridos
- 1 lata (15 onças) de feijão preto com baixo teor de sódio, enxaguado
- 1 copo de pepino em cubos
- ½ copo de cebola roxa em cubos
- ¼ copo de coentro fresco picado
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 pimenta jalapeño, picadinha (opcional)

Modo de Preparo

- 1) Escorra bem todas as frutas enatadas.
- 2) Em uma tigela grande, misture delicadamente todos os ingredientes.

Sugestão de Como Servir

- Sirva com chips de tortilhas assadas ou em cima de frango, quesadilhas ou tacos.

Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 236mg	6%

*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:

Comprar a marca da loja em vez da marca famosa pode ajudar a reduzir o custo de uma receita.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**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.