

# PEACHY KEEN SALSA

1/3 cup per serving, makes 9 servings

## INGREDIENTS

- 1 (15 oz.) can sliced peaches in 100% juice, drained and diced
- 2 Roma tomatoes, diced
- 1/4 white onion, diced
- 1/2 medium green bell pepper, diced
- 1 avocado, diced
- 1 Tbsp. fresh cilantro, minced
- 1/2 lime, juiced
- pinch of salt
- 1/4 tsp black pepper

## INSTRUCTIONS

ADULT & CHILD

1. Wash all the fresh produce under running water.

ADULT

2. With a sharp knife, dice the peaches, tomatoes, onion, bell pepper, avocado and cilantro into small pieces.

CHILD

3. Place all the chopped fruits and vegetables into a medium bowl.

ADULT & CHILD

4. Squeeze half a lime into the bowl and stir gently to avoid squishing the avocado.

CHILD

5. Add a pinch of salt and 1/4 tsp of black pepper. Gently stir the ingredients again.



## FUN FACTS



Avocados have healthy fats that are good for your brain & heart!



Get creative! Try this salsa on tacos, enchiladas, grilled chicken, or a turkey burger.

Visit [www.klrn.org/healthy-kids](http://www.klrn.org/healthy-kids) for more recipes!

All recipes should be made under adult supervision.

**klrn**

  
SAN ANTONIO  
MEDICAL FOUNDATION

**San Antonio FOOD BANK**  
SERVING SOUTHWEST TEXAS

# SALSA FIESTA DE DURAZNOS

1/3 de taza por porción, hace 9 porciones

## INGREDIENTES

- 1 (15 oz.) lata de duraznos en rodajas en 100% de su jugo, drenado y cortado en dados
- 2 tomates Roma, cortados en dados
- 1/4 de una cebolla blanca, cortada en dados
- 1/2 de un pimiento-campana verde, cortado en dados
- 1 aguacate cortado en dados
- 1 Cda. de cilantro fresco, picado
- 1/2 lima, exprimida
- Un pellizco de sal
- 1/4 cdta de pimienta negra



## INTRUCCIONES

ADULTO Y NIÑO

1. Lave todos los vegetales frescos bajo agua fría.

ADULTO

2. Con un cuchillo con filo, corte los duraznos, tomates, cebolla, pimiento campana, aguacate en dados y pique el cilantro.

NIÑO

3. Ponga los vegetales y frutas en una refractaria mediana.

ADULTO Y NIÑO

4. Exprima el jugo de la lima sobre las frutas y vegetales y mezcle suavemente para evitar maltratar el aguacate.

NIÑO

5. Agregue una pizca de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta. Mezcle suavemente los ingredientes de nuevo.

## DATOS DIVERTIDOS



Los aguacates tienen aceites saludables que son beneficiosos para tu cerebro y corazón.



¡Se creativo! Trata esta salsa en tacos, enchiladas, pollo rostizado o en una hamburguesa de pavo.

Para más recetas deliciosas, visite [www.klrn.org/healthy-kids](http://www.klrn.org/healthy-kids)

TODAS LAS RECETAS SE DEBEN PREPARAR BAJO LA SUPERVISIÓN DE UN ADULTO.

**klrno**

SAN ANTONIO  
MEDICAL FOUNDATION



San Antonio **FOOD BANK**  
SERVING SOUTHWEST TEXAS