



Peach Salsa



Makes: 16 servings

Serving size: ¼ cup

Ingredients:

- 2 peaches, washed, peeled, and chopped
- ½ red bell pepper, washed and chopped
- ½ cucumber, washed, seeded, and chopped
- 2 green onions, washed and sliced
- 2 jalapeño peppers, washed, seeded, and finely chopped
- 2 Tablespoons honey
- 1 lime, juiced

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients.
2. Cover, and chill in refrigerator.

Serve with baked tortilla chips.



Always wash your hands
before preparing food



MARKET TO MEALTIME!




UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION
Solutions in your community

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. The University of Maryland Extension will not discriminate against any person because of race, age, sex, color, sexual orientation, physical or mental disability, religion, ancestry or national origin, marital status, genetic information, political affiliation, and gender identity or expression. This institution is an equal opportunity provider. The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more about Maryland's Food Supplement Program (SNAP), contact the Maryland Department of Human Resources at 1-800-332-6347 or apply online at <https://mydhrbenefits.dhr.state.md.us/>.



Salsa de melocotón



 Siempre lave sus manos
antes de preparar la comida

Rinde : 16 raciones

Tamaño de la ración : ¼ taza

Ingredientes:

- 2 melocotones, lavados, pelados, y cortados**
- ½ pimiento rojo, lavado y cortado**
- ½ pepino, lavado, sin semillas, y cortadas**
- 2 cebolletas, lavadas y cortadas**
- 2 jalapeños, lavado, sin semillas, y finamente cortadas**
- 2 cucharadas de miel**
- 1 limón, exprimido**

Preparación:

- 1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes.**
- 2. Cúbralo, y enfríe en el refrigerador.**

Sirva con tortillas de papitas horneadas.



MARKET TO MEALTIME!



UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION
Solutions in your community

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). La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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 sobre el Programa de Alimentación Complementaria de Maryland (SNAP), comuníquese con el Departamento de Recursos Humanos de Maryland al 1-800-332-6347 o visite <https://mydhrbenefits.dhr.state.md.us/>.