

# Cantaloupe Salsa

Serves 2

## Ingredients

- ½ large cantaloupe, peeled and small dice
- ¾ cup red pepper, small dice
- ¼ cup cilantro, chopped
- ¼ cup scallions, chopped
- Juice of 1 lime
- Salt and crushed red pepper flakes, to taste

## Directions

1. Combine ingredients in a large bowl.
2. Mix well and chill.
3. Enjoy!

## Tip

- Delicious on its own or makes a great topping for chicken, fish or lean beef.

### **Nutrition Quick-Fact**

Cantaloupe is rich in potassium which normalizes the heartbeat and promotes the supply of oxygen to the brain. As a result, you'll feel more relaxed and focused.

# Salsa de melón

2 porciones

## Ingredientes

- ½ melón grande, sin cáscara y cortado en dados pequeños
- ¾ taza de pimiento rojo, cortado en dados pequeños
- ¼ taza de cilantro, picado
- ¼ taza de cebollines, picados
- El jugo de 1 limón verde
- Sal y hojuelas de pimiento rojo al gusto

## Instrucciones

1. Combine los ingredientes en un tazón grande.
2. Mezcle bien y enfríe.
3. ¡A disfrutar!

## Sugerencia

- Deliciosa tal cual o servida con pollo, pescado o carne de res magra como guarnición.

## Información nutricional

El melón es rico en potasio, el cual normaliza el ritmo cardíaco y promueve la entrega de oxígeno al cerebro. Como resultado, se sentirá más relajado y concentrado.