

Summer Peach Salsa

1. Wash hands with soap and warm water.
2. Wipe off the top of the can of peaches and open it up. Drain and rinse under water.
3. Wash all fresh produce under running water.
4. On a clean cutting board with a sharp knife, cut all the fresh produce (except the lime) and the drained peaches into very small pieces.
5. Add to a large bowl and add the salt. Cut the lime in half and squeeze the juice into the bowl.
6. Mix well. Serve with your favorite whole grain tortilla chips. Enjoy! Or refrigerate in an airtight container for 3 days.

Salsa de Durazno de Verano

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia.
2. Limpie la parte superior de la lata de duraznos y ábrala. Escurrir y enjuagar bajo el agua.
3. Lave todos los productos frescos con agua corriente.
4. En una tabla de cortar limpia y con un cuchillo bien afilado, corte todos los productos frescos (excepto la lima) y los melocotones escurridos en trozos muy pequeños.
5. Agregue a un tazón grande y agregue la sal. Cortar la lima por la mitad y exprimir el jugo en el bol.
6. Mezclar bien. Sirva con sus chips de tortilla integrales favoritos. ¡Disfrutar! O refrigere en un recipiente hermético durante 3 días.



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | January 2023. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rfoodbank.org



Summer Peach Salsa

A flavorful and refreshing salsa made with peaches.
Una salsa sabrosa y refrescante a base de duraznos.

Servings/ Porciones	6
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$3.47
Cost per Serving/ Costo por Porción	\$.58



healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Canned
Lata



Dried
Seco



Fresh
Fresco



Frozen
Congelado

healthy
habits

EATING WELL ON A BUDGET

Ingredients/Ingredientes:

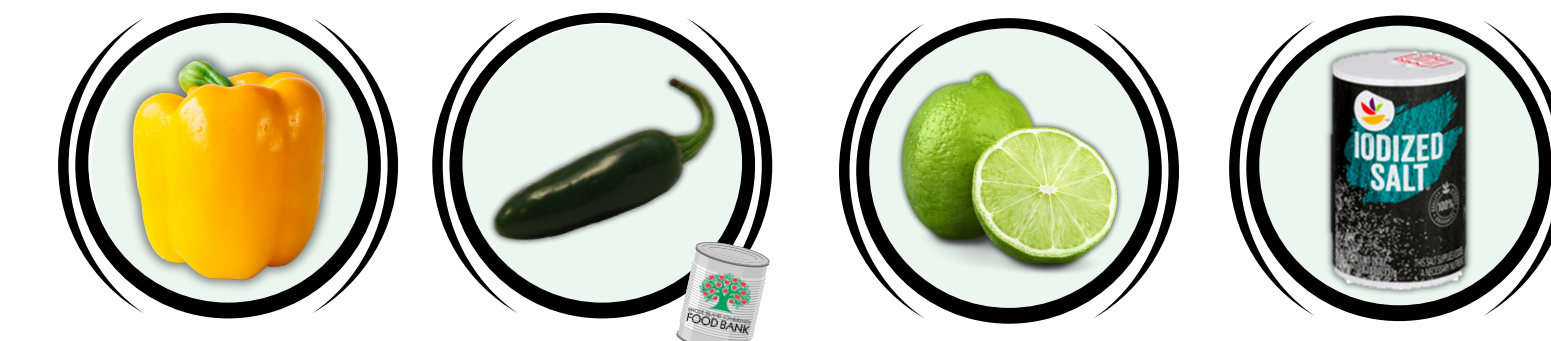


1 lata (15 ounces)
1 lata (15 onzas)

1

1/2

1/2



1/2

1

1

1/4 TSP
1/4 CDITA

Tools Needed/Instrumentos:



TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon
CDITA= cucharadita
CDA= cucharada

Directions/Direcciones:

