



There is more than one way to feed your family well. Do it your way with AZ Health Zone.

- 📍 Find stores in your community that accept SNAP benefits.
- 📍 Discover a Farmers Market near you. Meet a farmer and buy locally grown fruits and vegetables to enjoy.
- 📍 Browse free recipes featuring fruits and veggies. Have fun adding a colorful mix of vegetables and fruits to your shopping cart.
- 📍 Find nutrition information for your family. Eating more vegetables and fruit provides health benefits for both you and your family.

For tips, recipes and so much more, visit:

AZHEALTHZONE.ORG/RECIPES



Salsa Fresca

Ingredients

- 5 medium tomatoes, cut into ½-inch pieces
- 1-2 jalapeños, seeded and minced
- 2 garlic cloves, minced
- ¼ medium red onion, chopped
- 3 tablespoons fresh lime juice
- ½ teaspoon salt
- ⅛ teaspoon black pepper
- 1 tablespoon cilantro, chopped

Directions

1. Wash hands with warm water and soap. Wash vegetables with water before preparing.
2. In a bowl, gently stir together all the ingredients.
3. Serve at room temperature or refrigerate and serve cold.

Makes 6 servings;
approximately ½ cup each.

Nutrition Facts

per serving	
Calories.....	25
Carbohydrates.....	5g
Protein	1 g
Total Fat.....	0 g
Saturated Fat	0 g
Trans Fat.....	0 g
Cholesterol.....	0 mg
Dietary Fiber	1 g
Total Sugars.....	3 g
Sodium.....	200 mg
Calcium.....	15 mg
Folate.....	17 mcg
Iron	0 mg
Calories from Fat	0%





Hay más de una manera de alimentar bien a su familia. Hágalo a su manera con la Zona de Salud AZ.

- 📍 Busque tiendas en su comunidad que acepten beneficios de SNAP.
- 📍 Descubra un Mercado de Agricultores cerca de usted. Encuentre a un agricultor y compre frutas y verduras cultivadas localmente para disfrutar.
- 📍 Explore las recetas gratuitas para usar sus frutas y verduras. Diviértase agregando una mezcla colorida de verduras y frutas a su carrito de compra.
- 📍 Busque información sobre nutrición para su familia. Comer más verduras y frutas les da muchos beneficios de salud a usted y a su familia.

Para consejos, recetas y mucho más, visite:

ZONADESALUDAZ.ORG/RECETAS



Una Salsa Fresca

Ingredientes

- 5 tomates medianos, cortados en piezas de ½ pulgada
- 1-2 jalapeños, sin semilla y machacados
- 2 dientes de ajo, machacados
- ¼ de cebolla morada mediana, picada
- 3 cucharadas de jugo de limón (verde)
- ½ cucharadita de sal
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de cilantro, picado

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. En un tazón, mezcle con cuidado todos los ingredientes.
3. Sirva a temperatura ambiente o refrigere y sívala fría.

6 porciones;
aproximadamente de
½ taza cada una.

Información sobre nutrición

por porción	
calorías	25
carbohidratos	5 g
proteínas	1 g
grasa total	0 g
grasa saturada	0 g
grasa artificial	0 g
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	1 g
azúcar total	3 g
sodio	200 mg
calcio	15 mg
ácido fólico	17 mg
hierro	0 mg
calorías de grasa	0%

