



# MARY'S MANGO CUCUMBER SALAD

**PREP TIME:** 15 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 0 minutes

**SERVES:** 4

## INGREDIENTS

### Salad:

- 1 ripe mango, peeled and chopped (about 1.5 cups)
- 1 large cucumber, halved, peeled and chopped (about 2.5 cups)

### Dressing:

- 3 tablespoons fresh lime juice (about 2 limes)
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon honey
- ¼ teaspoon salt

## PREPARATION

1. In a large salad bowl, whisk together lime juice, olive oil, honey and salt.
2. Add mango and cucumber to the bowl and gently toss until combined.
3. Store in an airtight container in the refrigerator for up to 3 days.

\*Tip: Use the same tablespoon for all measurements. If you pour the honey in the tablespoon after you've used it for the oil, it will slide out perfectly instead of sticking to the spoon.

## SOURCE

<https://www.elizabethrider.com/mango-avocado-cucumber-salad-recipe/>  
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!  
[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

4 servings per container  
**Serving size** 1 cup (170g)

**Amount per serving**  
**Calories** 130

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 125mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 14g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 234mg	4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 8/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



# ENSALADA DE PEPINO Y MANGO DE MARÍA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 0 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 cup

**PORCIONES:** 4

## INGREDIENTES

### Ensalada:

1 mango maduro, pelado y picado (alrededor de 1.5 tazas)

1 pepino grande, cortado por la mitad, pelado y picado (alrededor de 2.5 tazas)

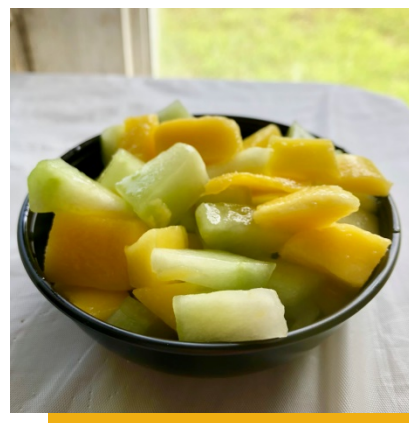
### Aderezo:

3 cucharadas de jugo de limón verde fresco (aproximadamente 2 limones)

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de miel

¼ cucharadita de sal



## PREPARACIÓN

1. En un tazón de ensalada grande, mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva, la miel y la sal.
2. Agregue el mango y el pepino a la taza y mezcle con cuidado hasta que se combinen.
3. Almacene en un recipiente hermético en el refrigerador hasta 3 días.

\* Consejo: use la misma cuchara para todas las medidas. Si vierte la miel en la cuchara después de haberlo usado para el aceite, se deslizará perfectamente en lugar de pegarse a la cuchara.

## FUENTE

<https://www.elizabethrider.com/mango-avocado-cucumber-salad-recipe/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 1 cup (170g)

**Amount per serving**

**Calories** **130**

**% Daily Value\***

**Total Fat** 7g **9%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 125mg **5%**

**Total Carbohydrate** 17g **6%**

Dietary Fiber 2g **7%**

Total Sugars 14g

Includes 0g Added Sugars **0%**

**Protein** 1g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 20mg **2%**

Iron 0mg **0%**

Potassium 234mg **4%**

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 8/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés