



Salsa Dưa

Nguyên liệu:

- 2 cốc dưa lê, dưa vàng hoặc dưa hấu (bỏ hạt và cắt miếng nhỏ, có thể dùng một hoặc nhiều loại dưa)
- 1 cốc dưa leo (gọt vỏ, bỏ hạt và cắt miếng nhỏ)
- $\frac{1}{4}$ cốc hành tím hoặc hành tây (xắt nhỏ)
- 2 muỗng canh rau mùi tươi hoặc bạc hà xắt nhỏ (không bắt buộc)
- 1 trái ớt jalapeno (bỏ hạt, băm nhuyễn hoặc thay bằng tương ớt tùy theo khẩu vị)
- $\frac{1}{4}$ cốc nước cốt chanh vàng hoặc nước cốt chanh xanh

12 phần ăn

**Seasonal
and Simple**

Một chương trình thuộc Hệ
Thống Mở Rộng của
Đại Học Missouri

Xem hướng dẫn ở mặt sau.

Nguồn: seasonalandsimple.info

Hướng dẫn:

1. Trộn đều toàn bộ nguyên liệu trong tô cỡ vừa.
2. Nêm thử và nêm thêm nước cốt chanh vàng hoặc nước cốt chanh xanh.
3. Đậy nắp và để vào ngăn mát tủ lạnh ít nhất 30 phút. Ăn kèm với thịt gà, thịt cá nướng vỉ hoặc nướng lò.

Cùng thưởng thức món ăn ngon miệng, bổ dưỡng này nhé!

Truy cập marc.org/kcfresh để xem thông tin và công thức nấu ăn.

