



watermelon berry salad

Perfect for summer parties!

- 5 to 6 cups watermelon cubes
- 1 cup blueberries
- ½ teaspoon lime zest
- 2 tablespoons cilantro

Top watermelon and blueberries with lime zest and chopped cilantro.

How to zest a lime:

Clean a fresh lime under running water and finely grate the outside of the lime.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.



ensalada de sandía y frutos rojos

¡Perfecta para fiestas en verano!

- 5 a 6 tazas con cubos de sandía
- 1 taza de arándanos
- ½ cucharadita de ralladura de lima
- 2 cucharadas de cilantro

Rocía la sandía y los arándanos con la ralladura de lima y el cilantro cortado.

Cómo rallar la cáscara de una lima:

lava la lima en agua
corriente y ralla
finito la cáscara.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.