



Fruit Ceviche

4 Servings • 1 Serving = 1 Cup

Tips on Avocado

How To Store



Store unripe at room temperature until they yield slightly to gentle pressure. Once ripe, move to the refrigerator to slow further ripening for up to 3–5 days.



How To Use

Eat raw in slices or chunks on toast, in salads, sandwiches, or tacos. Mash into guacamole with lime, garlic, and cilantro, or blend into smoothies and dressings. Pairs well with eggs, tomatoes, citrus, chili, and fresh herbs.



Health Benefits

Rich in heart-healthy monounsaturated fats that help improve cholesterol levels, plus fiber for digestion and blood sugar control.

Ingredients

- 1 ½ cups peeled and sliced jicama sticks
- 1 ¼ cup English Cucumber
- ¾ cup cantaloupe chunks
- ½ large avocado, peeled and cut into chunks
- 2 Tablespoons lime juice
- ¼ cup orange juice
- 1 teaspoon extra-virgin olive oil
- ¼ teaspoon chili powder
- Dash of salt

Instructions

1. Place jicama sticks into salad bowl.
2. Slice cucumber in half, scoop out the seeds and slice into half moons. Add to salad bowl.
3. Add cut cantaloupe and avocado, add to salad bowl,
4. In a small jar mix, orange and lime juice with oil, chili powder and salt, shake to mix..
5. Pour dressing over salad and toss.
6. Enjoy Cold.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 Cup
Amount Per Serving	
Calories	80
	<small>% Daily Value*</small>
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	2%

Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium

*The % Daily Value (DV) 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.



FIND MORE RECIPES
SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefs.org/recipes



www.chefs.org
5300 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

Ceviche de Frutas

4 porciones • 1 porción = 1 taza

Consejos sobre el aguacate

Cómo almacenar

Almacene los verdes a temperatura ambiente hasta que cedan ligeramente a una presión suave. Maduros, muévalos al refrigerador para ralentizar su maduración por hasta 3–5 días.



Cómo usar

Come crudo en rodajas o trozos sobre tostadas, en ensaladas, sándwiches o tacos. Tritúralo en guacamole con lima, ajo y cilantro, o mézclalo en batidos y aderezos. Combina bien con huevos, tomates, cítricos, chile y hierbas frescas.

Beneficios saludables



Rico en grasas monoinsaturadas saludables para el corazón que ayudan a mejorar los niveles de colesterol, además de fibra para la digestión y el control del azúcar en la sangre.

Ingredientes

- 1 ½ tazas de palitos de jícama pelados y cortados en rodajas
- 1 ¼ taza de pepino inglés
- ¾ taza de trozos de melón cantalupo
- ½ aguacate grande, pelado y cortado en trozos
- 2 cucharadas de jugo de lima
- ¼ taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- ¼ cucharadita de chile en polvo
- Una pizca de sal

INSTRUCCIONES

1. Coloca los palitos de jícama en el tazón para ensalada.
2. Corta el pepino por la mitad, saca las semillas y córtalo en medias lunas.
3. Agrégalo al tazón para ensalada.
4. Agrega el melón cortado y el aguacate, añádelos al tazón para ensalada.
5. En un frasco pequeño mezcla el jugo de naranja y lima con el aceite, el chile en polvo y la sal, agita para mezclar.
6. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla.
7. Disfruta fría.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 Cup
Amount Per Serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	2%

Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium.

*The % Daily Value (DV) 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.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefs.org/recipes



www.chefs.org
5300 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education

This Institution is an equal opportunity provider.