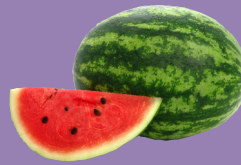


# Арбуз



## Хранение

Хранить целый арбуз при комнатной температуре до двух недель. После того как нарезан держать его в холодильнике.

## Применение

Добавить его в фруктовый салат или коктейль, разрезать его на кубики, сбрызнуть перцем чили и лаймом, и съесть на закуску.

## Способствует Поддержке

Иммунной системы и зрения.

# Арбуз Сальса

Количество порций: 8

Время приготовления: 15 минут

## Ингредиенты

- 3 чашки арбуза
- ½ средняя луковица
- ½ болгарского перца
- 2 столовые ложки кинзы
- 2 столовые ложки сока лайма
- 1 чайная ложка растительного масла



Photo: Champions for Change Program

## Приготовление

1. Вынуть семена из арбуза и перца.
2. Нарезать арбуз, перец, лук и кинзу на мелкие кусочки.
3. Смешать все ингредиенты в небольшой миске.

По материалам программы Champions for Change