

Tongan Fruit Salad

This salad is a pretty dish on any party buffet, or serve it as a refreshing dessert after dinner.

What you'll need:

- Measuring cups and spoons
- Sharp knife
- Cutting board
- Large bowl
- Tongs or 2 large spoons



Ingredients:

- 1 mango ripe
- 1 pineapple small, ripe, about 4 cups
- 2 bananas
- 1 lime juiced, about 2 tablespoons
- 3 tablespoons coconut unsweetened, dried, shredded

Ready In: 20 minutes

Serves: 6

Instructions:

- 1 Peel fruit and cut into bite-sized pieces.
- 2 In a large bowl, combine fruit, lime juice and coconut. Gently stir until evenly mixed.
- 3 Serve immediately, or cover well and chill up to 8 hours.

SCAN THE QR CODE
TO LOOK AT THE
RECIPE ONLINE



Fruits



MyPlate.gov

Tip: Add or
substitute
using mixed
fruit from your
food box!

For more healthy recipes,
visit eatfresh.org

Recipe: Eatfresh.org | Photo attribution: Era Cathey
This institution is an equal opportunity provider.

Ensalada de Frutas Tongana

Esta ensalada es un plato bonito en cualquier buffet de fiesta, o sírvela como postre refrescante después de cenar.

Lo que necesitará:

- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Pinzas o 2 cucharas grandes



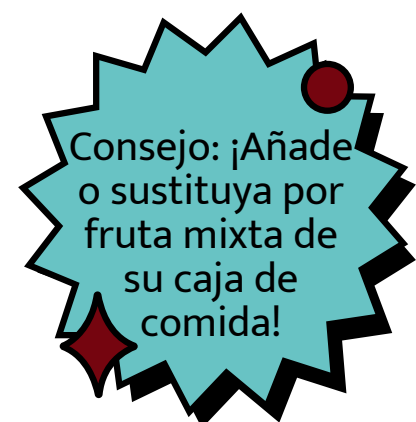
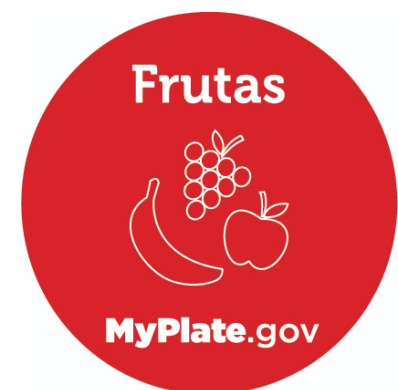
Ingredientes:

- 1 mango maduro
- 1 piña pequeña, madura, aproximadamente 4 tazas
- 2 plátanos
- 1 jugo de lima, aproximadamente 2 cucharadas
- 3 cucharadas de coco sin azúcar, seco y rallado

Listo en: 20 minutos
Sirve: 6

Instrucciones:

- 1 Pele la fruta y córtela en trozos pequeños.
- 2 En un tazón grande, combine la fruta, el jugo de lima y el coco. Revuelva suavemente hasta que se mezclen uniformemente.
- 3 Sírvalo inmediatamente o cúbralo bien y refrigérelo hasta por 8 horas.



ESCANEE EL CÓDIGO
QR PARA VER LA
RECETA EN LÍNEA



Para más recetas saludables,
visite: eatfresh.org