

Serves 3

# Maxixe Salsa



- 1 cup maxixe, diced
- 1 cup tomato, diced fine and seeded
- ½ cup red bell pepper, diced
- ½ cup red onion, diced
- 2 teaspoons mint, fresh, finely chopped or ½ teaspoon mint, dried, crushed
- 1 tablespoon scallions, thinly sliced
- 2 teaspoons lime juice, fresh
- 1 teaspoon cider vinegar
- 2 teaspoons olive oil
- 1½ tablespoons jalapeno pepper, minced and seeded (optional)
- ½ teaspoon salt (optional)

1. Combine all ingredients in a bowl and gently mix.
2. Serve salsa as a dip with tortilla chips, crackers or raw vegetables.
3. Also, use salsa as a sauce, spoon salsa over baked or broiled chicken, fish or tofu.

## Tip:

- Add ½ cup of corn or black beans for more color and flavor.

### Maxixe

*This vegetable is similar to the cucumber and is popular in Northern Brazil and the West Indies where it is called West Indian gherkin. It can be eaten raw and has a slight lemony taste. In Brazil, the variety of seed is called "Maxixe do norte" ("Maxixe of the north" in Portuguese). In this part of Brazil, it is used in salads and soups, and cooked with beef dishes.*

For more information on Brazilian crops, visit: [www.worldcrops.org](http://www.worldcrops.org).

**Nutrition Facts:** Serving size: ¼ cup; Calories: 60; Fruits and Vegetables: 3; Fat: 3.5 g; Fiber: 2 g



UMass  
Extension

UMass Extension is an equal opportunity provider and employer, United States Department of Agriculture cooperating. Contact your local Extension office for information on disability accommodations or the UMass Extension Director if you have complaints related to discrimination, 413-545-4800.



Massachusetts Department  
of Food and Agriculture

Serves 3

# Maxixe Salsa



- 1 cup maxixe, diced
- 1 cup tomato, diced fine and seeded
- ½ cup red bell pepper, diced
- ½ cup red onion, diced
- 2 teaspoons mint, fresh, finely chopped or ½ teaspoon mint, dried, crushed
- 1 tablespoon scallions, thinly sliced
- 2 teaspoons lime juice, fresh
- 1 teaspoon cider vinegar
- 2 teaspoons olive oil
- 1½ tablespoons jalapeno pepper, minced and seeded (optional)
- ½ teaspoon salt (optional)

1. Combine all ingredients in a bowl and gently mix.
2. Serve salsa as a dip with tortilla chips, crackers or raw vegetables.
3. Also, use salsa as a sauce, spoon salsa over baked or broiled chicken, fish or tofu.

## Tip:

- Add ½ cup of corn or black beans for more color and flavor.

### Maxixe

*This vegetable is similar to the cucumber and is popular in Northern Brazil and the West Indies where it is called West Indian gherkin. It can be eaten raw and has a slight lemony taste. In Brazil, the variety of seed is called "Maxixe do norte" ("Maxixe of the north" in Portuguese). In this part of Brazil, it is used in salads and soups, and cooked with beef dishes.*

For more information on Brazilian crops, visit: [www.worldcrops.org](http://www.worldcrops.org).

**Nutrition Facts:** Serving size: ¼ cup; Calories: 60; Fruits and Vegetables: 3; Fat: 3.5 g; Fiber: 2 g



UMass  
Extension

UMass Extension is an equal opportunity provider and employer, United States Department of Agriculture cooperating. Contact your local Extension office for information on disability accommodations or the UMass Extension Director if you have complaints related to discrimination, 413-545-4800.



Massachusetts Department  
of Food and Agriculture

Serve 3

## Vinagrete com Maxixe



- 1 xícara de maxixe, picado
- 1 xícara de tomate, cortado em cubos e sem sementes
- ½ xícara de pimentão, picado
- ½ xícara de cebola roxa, picada
- 2 colheres de chá de hortelã, fresca e picada fina ou ½ colher de chá de hortelã seca, esmagada
- 1 colher de sopa de cebolinha, picada fina
- 2 colheres de chá de suco de limão, fresco
- 1 colheres de chá vinagre de maçã
- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- 1½ colher de sopa de pimenta jalapeño, picado e sem sementes (opcional)
- ½ colher de chá de sal (opcional)

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela e misture com cuidado.
2. Sirva o vinagrete junto com tortillas, bolachas salgadas ou vegetais crus.
3. Também use o vinagrete com maxixe como um molho, espalhe o vinagrete sobre frango assado ou cozido, peixe ou tofu.

### Dica:

- Adicione ½ xícara de milho ou feijão preto para um prato mais colorido e saboroso.

#### Maxixe

Este vegetal é similar ao pepino e é popular no norte do Brasil e nas Índias Ocidentais onde é chamado de West Indian gherkin. Pode ser consumido cru e tem um ligeiro gosto de limão. No Brasil, a variedade de semente é chamada de "Maxixe do norte". Nessa região, é usado em saladas e sopas, e preparado junto com carnes.

Para maiores informações sobre culturas brasileiras, visite: [www.worldcrops.org](http://www.worldcrops.org).

**Informação Nutricional:** Tamanho da porção: ¾ xícara; Calorias: 60; Frutas e Vegetais: 3; Gordura: 3.5g; Fibra: 2g.



UMass  
Amherst Outreach  
**UMass  
Extension**

UMass Extension é uma empregadora e provedora de oportunidades iguais a todos, uma cooperadora do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Contate o escritório local da UMass Extension para informações sobre acessibilidade para deficientes ou o diretor da UMass Extension se você tiver reclamações relacionadas à discriminação, 413-545-4800.



Massachusetts Department  
of Food and Agriculture

Serve 3

## Vinagrete com Maxixe



- 1 xícara de maxixe, picado
- 1 xícara de tomate, cortado em cubos e sem sementes
- ½ xícara de pimentão, picado
- ½ xícara de cebola roxa, picada
- 2 colheres de chá de hortelã, fresca e picada fina ou ½ colher de chá de hortelã seca, esmagada
- 1 colher de sopa de cebolinha, picada fina
- 2 colheres de chá de suco de limão, fresco
- 1 colheres de chá vinagre de maçã
- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- 1½ colher de sopa de pimenta jalapeño, picado e sem sementes (opcional)
- ½ colher de chá de sal (opcional)

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela e misture com cuidado.
2. Sirva o vinagrete junto com tortillas, bolachas salgadas ou vegetais crus.
3. Também use o vinagrete com maxixe como um molho, espalhe o vinagrete sobre frango assado ou cozido, peixe ou tofu.

### Dica:

- Adicione ½ xícara de milho ou feijão preto para um prato mais colorido e saboroso.

#### Maxixe

Este vegetal é similar ao pepino e é popular no norte do Brasil e nas Índias Ocidentais onde é chamado de West Indian gherkin. Pode ser consumido cru e tem um ligeiro gosto de limão. No Brasil, a variedade de semente é chamada de "Maxixe do norte". Nessa região, é usado em saladas e sopas, e preparado junto com carnes.

Para maiores informações sobre culturas brasileiras, visite: [www.worldcrops.org](http://www.worldcrops.org).

**Informação Nutricional:** Tamanho da porção: ¾ xícara; Calorias: 60; Frutas e Vegetais: 3; Gordura: 3.5g; Fibra: 2g.



UMass  
Amherst Outreach  
**UMass  
Extension**

UMass Extension é uma empregadora e provedora de oportunidades iguais a todos, uma cooperadora do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Contate o escritório local da UMass Extension para informações sobre acessibilidade para deficientes ou o diretor da UMass Extension se você tiver reclamações relacionadas à discriminação, 413-545-4800.



Massachusetts Department  
of Food and Agriculture