

MELONS



NUTRITION

- Vitamin A: helps with seeing at night and helps the immune system.
- Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.



SELECTION

- **Cantaloupe:** Choose melons with tight netting and have a yellowish skin. The melon should give slightly when pressed.
- **Honeydew:** Choose honeydews that have creamy or yellow colored rinds, a pleasant smell, and are heavy for their size. Avoid honeydews that have a fuzzy surface.
- **Watermelon:** Choose melons that have a symmetrical shape, creamy or yellowish colored undersides and dried stems. The best melons will feel heavy for their size.



STORING

- Store uncut melons at room temperature for up to 1 week. Refrigerate cut melon in an airtight container for up to 5 days.



CLEANING

- Rinse melon under cool running water before cutting. Scrub with a vegetable brush.
- On a cutting board, cut melon in half, making sure to cut through the stem area. If the melon has a cluster of seeds in the middle, scoop out the seeds. Cut each half of melon in half. Then cut each quarter into 2-3 wedges.
- Remove the rind by cutting between the rind and melon flesh where the color changes.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

CANTELOUPE COOLER

- 1 cantaloupe (ripe)
- 2 1/2 cups orange juice (cold)
- 2 tablespoons sugar (granulated)
- ice (crushed)

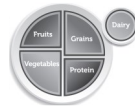
1. Cut melon in half. Scoop out seeds, remove rind and discard. Cut melon into 1-inch cubes.
2. In blender or food processor, blend melon cubes with 1/2 cup orange juice until smooth.
3. Pour puree into pitcher and stir in the remaining orange juice and the sugar. Stir until sugar is dissolved.
4. Pour into glasses filled with crushed ice.

*For a new twist, try other melons or strawberries in place of the cantaloupe.





MELÓN



NUTRICIONALES

- Vitamina A: ayuda a ver de noche y ayuda al sistema inmunológico.
- Vitamina C: ayuda a sanar cortes y heridas y ayuda al sistema



SELECCIÓN

- **Cantalupo** : Elija melones con redes apretadas y una piel amarillenta. El melón debe ceder levemente cuando se lo presiona.
- **Honeydew** : Elija honeydews que tienen cáscaras cremosas o de color amarillo, un olor agradable, y son pesadas para su tamaño. Evite los honeydews que tienen una superficie difusa.
- **Sandía**: Elija melones que tengan una forma simétrica, superficies inferiores cremosas o amarillentas y tallos secos. Los mejores melones se sentirán pesados por su tamaño.



CÓMO SE GUARDA

- Almacene los melones sin cortar a temperatura ambiente durante hasta 1 semana. Refrigere el melón cortado en un recipiente hermético por hasta 5 días.



CÓMO SE LAVA

- Enjuague el melón con agua corriente fría antes de cortar. Frote con un cepillo de verduras.
- En una tabla para cortar, corte el melón por la mitad, asegurándose de cortar a través del área del tallo. Si el melón tiene un grupo de semillas en el medio, saque las semillas. Corte cada mitad del melón por la mitad. Luego corte cada cuarto en 2-3 cuñas.
- Retire la corteza cortando entre la corteza y la pulpa del melón donde cambia el color.

ENFRIADOR DE CANTALUPO

- 1 melón cantalupo (maduro)
- 2 1/2 tazas de jugo de naranja (frío)
- 2 cucharadas de azúcar (granulada)
- hielo (aplastado)

1. Corte el melón por la mitad. Saca las semillas, quita la corteza y descarta. Corta el melón en cubos de 1 pulgada.
2. En la licuadora o procesador de alimentos, mezcle los cubos de melón con 1/2 taza de jugo de naranja hasta que quede suave.
3. Vierta el puré en la jarra y agregue el jugo de naranja restante y el azúcar. Revuelva hasta que el azúcar se disuelva.
4. Viértalo en vasos llenos de hielo picado.

*Para un nuevo giro, prueba otros melones o fresas en lugar del melón.



para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

