



# 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.



# MELONES

(Melons)



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina A: mejora la visión nocturna y ayuda al sistema inmunológico.
- Vitamina C: ayuda a cicatrizar cortes y heridas y ayuda al sistema inmunológico.



## CÓMO SE LAVA

- Lave el melón con agua corriente fría antes de cortarlo. Frote con un cepillo de verduras.
- En una tabla de cortar, corte el melón por la mitad y asegúrese de cortar por el área del tallo. Si el melón tiene una acumulación de semillas en el medio, saque las semillas con una cuchara. Corte cada mitad de melón por la mitad. Luego corte cada cuarto en 2 a 3 pedazos.
- Retire la cáscara al cortar entre la cáscara y la pulpa del melón donde el color cambia.

## CÓMO SELECCIONAR

- **Melón cantalupo:** Escoja melones con venitas bien pegadas unas a otras y la piel amarillenta. El melón debe ceder un poco cuando se aprieta.
- **Melón verde:** Escoja melones verdes que tengan cáscaras de color crema o amarillo, un olor agradable y que sean pesados para su tamaño. No escoja melones verdes que tengan la superficie vellosa.
- **Sandía:** Escoja sandías que tengan una forma simétrica, con la parte inferior de color amarillento o crema y el tallo seco. Los mejores melones se sienten pesados para su tamaño.



## CÓMO SE CONSERVA

- Conserva los melones sin cortar a temperatura ambiente por un máximo de 1 semana. Refrigere el melón cortado en un recipiente hermético por un máximo de 5 días.



Para más información:

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

## COOLER de MELÓN CANTALUPO

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

1. Corte el melón por la mitad. Saque las semillas, quite la cáscara y tírela. Corte el melón en cubos de 1 pulgada.
2. En una 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 una jarra y agregue el jugo de naranja restante y el azúcar. Mezcle hasta que el azúcar se disuelva.
4. Vierta en vasos llenos de hielo triturado.

\*Para dar un toque nuevo, pruebe otros melones o fresas en lugar del melón cantalupo.

