

MELÓN VERDE

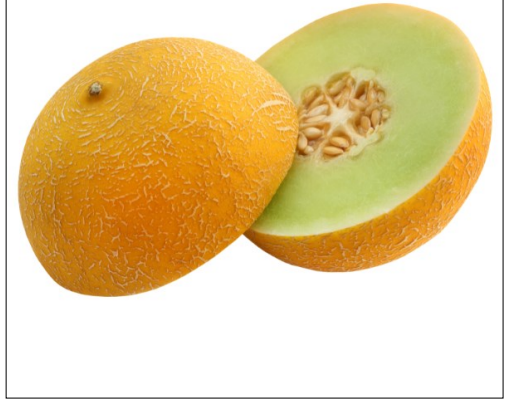
Escanea para videos y recursos



GREATER
CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Estés tipos de melones son verdes pálidos y de la misma familia de otros melones y pepinos.
- Melones son dulces y suelen comer como un postre.
- Elija melones pasados con piel apagado. Melones maduros deben sonar hondo cuando da un golpecito al melón.
- 1 taza de melón contiene:
 - 53% de su valor diario recomendada de vitamina C para ayudar con la curación de las heridas y mantener la salud de los dientes y las encías.
 - 12% de su valor diario recomendada de potasio para apoyar la función del corazón y los músculos.



PREPARAR

Lave antes de cortar. La cascara y los semillas son comestibles pero muchas personas no los comen.

Pruebe el melón:

- *Picado* y comiendo solo o añadido a una ensalada
- *Licuada* en un jugo o smoothie
- *Congelado*

GUARDAR

- Guarde melón maduro entero en el refrigerador por hasta 5 días.
- Para guardar melones partidos en dos, use envoltura de plástico y guarde por hasta 3 días en el refrigerador. Guarde melón en cubitos en un recipiente en el refrigerador por hasta 1 semana.
- Para congelar: Corte en cubitos, guarde en un recipiente y congele por hasta 1 año. La textura puede ablandarse cuando se descongele.