

MELÓN

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Los melones (cantalupos) son de la misma familia de las calabazas. Otros tipos de melones populares incluyen las sandías y los melones verdes.
- Seleccione melones cantalupos que no tienen rajas ni magulladuras y que son pocos blandos.
- Almacénelos a temperatura ambiente por 2-3 días para aumentar la jugosidad.
- 1 taza de cantalupo en cubitos contiene:
 - 120% de su valor diario recomendada de vitamina A para mantener la salud de los ojos y la piel y para proteger el cuerpo de infecciones.
 - 108% de su valor diario recomendada de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



PREPARAR

Corte los melones cantalupos por la mitad y quite las semillas. Córtelos en rebanadas y quite la cascara. La cascara es comestible.

Pruebe el melón cantalupo:

- *Cortado* en cubitos como parte de una ensalada de fruta
- *Licuada* en un jugo o smoothie
- *Hecho* en una salsa refrescante
- *Hecho en un puré* para hacer sopa o paletas

GUARDAR

- Guarde a temperatura ambiente hasta que están poco blando, unas 5-7 días.
- Para refrigerar: Corte melón maduro y refrigera por hasta 5 días en un recipiente.
- Para congelar: Corte melón maduro y congele en un recipiente por hasta 1 año