

# SANDÍA

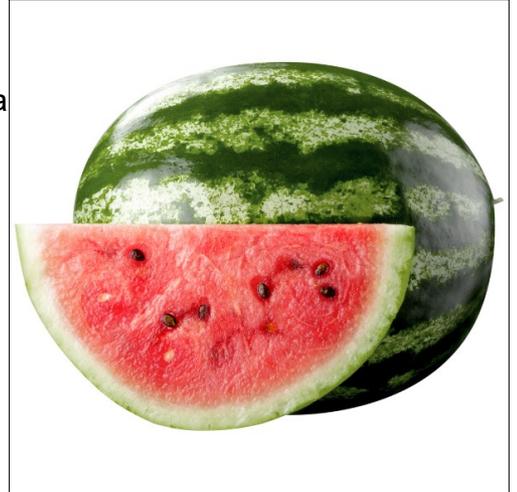
Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- La sandía es un tipo de fruta que está relacionada a los pepinos, la calabaza y el zapallo. Tiene un exterior verde y liso y una pulpa jugosa y dulce. Mientras que la pulpa rojiza es la parte que suele ser consumida, la cáscara y las semillas son comestibles.
- Selecciona una sandía que esté libre de magullones, cortes o abollones. Está madura cuando hace un sonido de vacío sordo y amortiguado a la hora de golpearlo con un puño.
- ¡La sandía es 92% agua! Comerla es una deliciosa manera de mantenerse hidratado.
- 1 taza de sandía picada sólo tiene 46 calorías y contiene:
  - 20% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C que ayuda a sanar las heridas y a mantener los dientes y las encías sanos.
  - 5% de la cantidad diaria recomendada de vitamina B6 que apoya el metabolismo, el desarrollo cognitivo y la función inmunológica.



## PREPARAR

Hay muchas maneras de cortar una sandía. Para preparar, enjuaga la parte de afuera de sandía. Parte por la mitad con un cuchillo grande. Para cortar, parte por la mitad de nuevo antes de cortar en rodajas. Para cortarlos en cubos o finamente, retira la cáscara con un cuchillo antes de cortar en cubos.

Prueba la sandía:

- *Fresca o congelada* y licuada para batidos.
- *Agregada a tu salsa* o ensalada favorita.
- *Hecha en jugo o licuada* para una bebida refrescante e hidratante de verano.

## GUARDAR

- Para refrigerar: si la sandía estaba fría cuando la obtuviste, ponla en el refrigerador para guardarla. No necesitas refrigerar la sandía antes de partirla si no estaba fría antes. Después de cortarla, guarda los trozos en un recipiente cubierto por hasta 3 días.
- Para congelar: corta la sandía en cubos. Coloca los cubos en bandeja para hornos cubierta con papel manteca. Coloca los cubos congelados en recipientes de plástico o bolsas de plástico para el congelador. Usa en licuados u otras bebidas con hielo.