



Melon

Storage:

- ◊ Keep melons at room temperature. If ripe, refrigerate up to 5 days.
- ◊ Wrap cut melon in plastic and refrigerate up to 3 days.

Preparation:

- ◊ Cut in half. With a large spoon, scoop the seeds from the cavity (if the melon has a seed cavity) and throw seeds away.
- ◊ Cut away the rind (optional). The rind cannot be eaten.

Quick Recipe: *Melon Medley*

- ◊ Cut a variety of melons into large chunks and store in fridge.
- ◊ Chopped melon is a great stand alone snack and can be incorporated into other recipes.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Varieties: Cantaloupes, Muskmelons, Honeydew, Watermelons

Nutrition Info:

1 cup
diced watermelon = 46 calories |
11g carbs | 0g fat | 1g protein |
2mg sodium | 1g fiber



Image by Jill Siegrist

Good for you: Melons have vitamins which support the immune system. Also, melons are high in water, which is important for the body's health, especially when the weather is hot!

Ways to Use *Melon Medley*:

- ◊ Make Kebabs and dip in yogurt.
- ◊ Layer melon with yogurt and granola for a parfait.
- ◊ Freeze and use as ice cubes.

Fact: A ripe melon is heavy for its size, has a firm rind, and makes a hollow sound when knocked with a knuckle.

Together we can solve hunger™



Melón

Almacenamiento:

- ◊ Guardar a temperatura ambiente. Los melones maduros se guardan en la nevera hasta 5 días.
- ◊ Envolver en plástico el melón cortado y guardar en la nevera hasta 3 días.

Preparación:

- ◊ Corte el melón por la mitad. Con una cuchara grande, saque las semillas (si tiene cavidad seminal) y tírelas.
- ◊ Corte la cáscara (opcional). La cáscara no se puede comer.

Receta rápida: *Mezcla de melón*

- ◊ Corte una variedad de melones en trozos grandes y guárdelos en la heladera.
- ◊ Los trozos de melón pueden ser un entremés excelente y también se pueden incluir en otras recetas.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Información nutricional:

1 taza de sandía = 46 calorías | 11g carbohidratos | 0g grasa | 1g proteínas | 2mg sodio | 1g fibras



Image by Jill Siegrist

Saludable: El melón contiene vitaminas que son buenas para el sistema inmunológico. Además, tiene un alto contenido de agua, que es importante para la salud del cuerpo, ¡especialmente cuando hace calor!

Modos de uso de la mezcla de melón:

- ◊ Hacer kebabs y mojar en yogur.
- ◊ Hacer un parfait con estratos de melón, yogur y granola.
- ◊ Congelar y usar como cubitos de hielo.

Dato: El melón maduro es pesado para su tamaño, su cáscara es dura y hace un sonido hueco al golpearlo con el nudillo.

Together we can solve hunger™