



# Melon

**Varieties:** Cantaloupes, Muskmelons, Honeydew, Water-melons



## 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

1. Cut a variety of melons into large chunks and store in fridge with yogurt and granola for a parfait. Store in fridge.
2. Chopped melon is a great stand alone snack and can be incorporated into other recipes.

## 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:

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

## Tip:

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



# Melon



## 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.

## Preparation:

- 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

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

## 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!

## Modo de Uso:

- 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.

