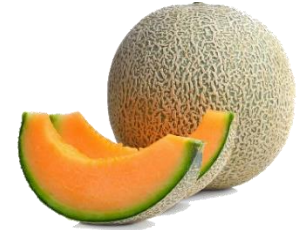




Melon

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!

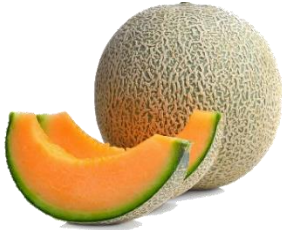
Ways to Use:

- 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.





الشَّمَام

الأصناف: Water-melons و Honeydew و Muskmelons و Cantaloupes



الفوائد لك:

- يحتوي الشَّمَام على فيتامينات تدعم جهاز المناعة. أيضاً، الشَّمَام غني بالماء، وهو أمر مهم لصحة الجسم، خاصة عندما يكون الطقس حاراً!

طرق للاستخدام:

- يمكن تناوله لوحدة أو غمسه في الزبادي.
- توضع طبقة من الشَّمَام مع الزبادي والجرانولا للحصول على بارفيه.
- يُجمد ويُستخدم كمكعبات ثلج.

نصيحة:

الشَّمَام الناضج ثقيل حجمه، وله قشرة قوية، ويصدر صوتاً أجوفاً عند طرقه بمفصل إصبع اليد.



التخزين:

- يُحفظ الشَّمَام في درجة حرارة الغرفة. يُخزّن في الثلاجة لمدة تصل إلى 5 أيام في حال نضوجه.
- يُوضع الشَّمَام المقطّع في كيس بلاستيكي ويُخزّن في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام.

التحضير:

- يُقسم من المنتصف. تُزال البذور من التجويف بمعلقة كبيرة (إذا كان للبطيخ تجويف للبذور) وتُرمى البذور بعيداً.
- تُزال القشرة لأنها غير صالحة للأكل.

وصفة سريعة: مزيج الشَّمَام

1. تُقطع عدة ثمرات من الشَّمَام إلى قطع كبيرة وتُخزّن في الثلاجة مع الزبادي والجرانولا للحصول على بارفيه. يُخزّن في الثلاجة.
2. الشَّمَام المفروم هو وجبة خفيفة رائعة ويمكن دمجه في وصفات أخرى