



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.



For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/produce-guides

Melon

Variétés : Cantaloups, melons musqués, honeydew, pastèques



Stockage :

- Conserver les melons à température ambiante. S'ils sont mûrs, ils peuvent être conservés au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.
- Envelopper les melons coupés dans du film plastique et les conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Préparation :

- Coupez votre melon en deux. À l'aide d'une grande cuillère, retirez les graines de la cavité (si le melon a une cavité pour les graines) et jetez les graines.
- Retirez la peau (facultatif). La peau ne peut pas être consommée.

Recette rapide : Medley de melons

1. Découpez une variété de melons en gros morceaux et conservez-les au réfrigérateur avec du yaourt et du granola pour obtenir un parfait. À conserver au réfrigérateur.
2. Le melon coupé en morceaux est un excellent en-cas à déguster seul et peut être incorporé à d'autres recettes.

Bon pour la santé :

- Le melon contient des vitamines qui sont bénéfiques pour le système immunitaire. De plus, les melons sont riches en eau, ce qui est précieux pour la santé du corps, surtout lorsqu'il fait chaud !

Utilisations possibles :

- Préparez des brochettes et trempez-les dans du yaourt.
- Superposez du melon avec du yaourt et du granola pour obtenir un parfait.
- Congelez des morceaux de melon et servez-vous-en comme des glaçons.

Astuce :

Un melon mûr est lourd pour sa taille, a une peau ferme et émet un son creux lorsqu'on le frappe du bout des doigts.

