



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.



Dưa lưới

Các giống khác nhau: Dưa vàng (Cantaloupe), dưa Muskmelon, dưa lê (Honeydew), dưa hấu



Bảo quản:

- Để dưa lưới ở nhiệt độ phòng. Nếu dưa chín, có thể để tủ lạnh trong tối đa 5 ngày.
- Bọc dưa đã cắt trong túi nilon và để trong tủ lạnh tối đa 3 ngày.

Sơ chế:

- Cắt làm đôi. Dùng thìa lớn nạo phần hạt bên trong quả và bỏ hạt đi.
- Cắt bỏ phần vỏ (không bắt buộc). Vỏ không ăn được.

Công thức chế biến nhanh: Dưa lưới dầm

1. Cắt nhiều loại quả dưa lưới thành các miếng lớn và bảo quản trong tủ lạnh cùng sữa chua và granola để có món tráng miệng kiểu Pháp. Bảo quản trong tủ lạnh.
2. Dưa lưới cắt nhỏ là một loại món ăn lót dạ độc lập tuyệt vời và cũng có thể kết hợp cùng các thực phẩm khác

Tốt cho bạn:

- Dưa lưới có nhiều vitamin giúp hỗ trợ hệ miễn dịch. Ngoài ra, dưa lưới còn nhiều nước, đây là thành phần quan trọng với sức khỏe, đặc biệt là khi trời nóng!

Cách dùng:

- Làm món Kabob và nhúng vào sữa chua.
- Xếp dưa lưới thành lớp cùng sữa chua và granola để có món tráng miệng kiểu Pháp (parfait).
- Cấp đông và dùng như món kem.

Mẹo:

Dưa lưới chín có trọng lượng nặng so với kích thước, vỏ rắn chắc và cho tiếng rỗng khi dùng tay vỗ vào quả.

