

Melons



Nutrition Facts:

Melons are a good source of vitamin A which keeps eyes and skin healthy and helps protect against infections.

Melons contain lots of water, which is very important in the summer months.

Selection:

For best flavor and sweetness, choose melons that are fully-ripened.

There should be no stem on the melon, and the rind around the blossom end should give slightly with gentle thumb pressure.

Melons should have a pleasant smell and a rough skin texture. Avoid melons that are bruised or cracked.

Storage:

Uncut melons may be kept at room temperature or in the refrigerator crisper drawer.

Use melons within 1 week.

Keep cut melons in a covered container in the refrigerator.

Preparation:

Wash the outside of the melon well with cold water.

Cut melons in half and scoop out the seeds.

Serving ideas:

Eat melons as a snack or add to a fruit salad.

Serve cubed or in wedges.

Recipe: Cantaloupe Crush

Ingredients

½ ripe cantaloupe, peeled

1 cup fat free milk

1 ½ cups ice

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.

2. Cut cantaloupe flesh into small cubes.

3. Blend all ingredients until smooth.

4. Serve immediately.

Makes 4 servings

Nutrition information per serving: Calories, 50; carbohydrate, 10 gm; protein, 3 gm; total fat, 0 gm; saturated fat, 0 gm; trans fat, 0 gm; cholesterol, 1 mg; fiber, 0.5 gm; sodium, 45 mg; calcium, 72 mg; folate, 20 mcg; iron, 0 mg; percent of calories from fat, 0%.



This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer. ADHS 5/09



Melones



Datos de Nutrición:

Los melones son buena fuente de vitaminas A y C. La Vitamina A mantiene los ojos y la piel saludables y ayuda a proteger contra las infecciones. La vitamina C ayuda a sanar cortadas y heridas y mantiene los dientes y encías sanos.

Los melones contienen mucha agua, lo que es muy importante en los meses del verano.

Selección:

Para mejor sabor y dulzura, escoja melones que estén maduros.

No debe haber tallo en el melón y la corteza alrededor del tronco puede ceder un poco al aplastarlo suavemente con un dedo.

Los melones deben tener un olor agradable y una cáscara de textura áspera. Evite los melones que están magullados o partidos.

Para almacenar:

Los melones sin cortar se deben mantener a temperatura ambiente o en el refrigerador.

Use los melones dentro de 1 semana.

Mantenga los melones cortados en un recipiente cubierto en el refrigerador.

Preparación:

Lave bien el exterior del melón con agua fría. Corte los melones a la mitad y sáqueles las semillas.

Ideas para servir:

Coma melones como bocadillo o agréguelos a una ensalada de frutas.

Sírvalos en cubos o en cuñas.

Receta: Frappé de Melón

Ingredientes

- ½ melón maduro y pelado
- 1 taza de leche descremada
- 1 ½ tazas de hielo

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte la pulpa del melón en cubos pequeños.
3. Mezcle todos los ingredientes hasta que estén suaves.
4. Endulce al gusto.
5. Sirva inmediatamente.

4 porciones

Información de nutrición por porción: 50 Calorías, 10 gm de carbohidratos, 3 gm de proteína, 0 gm de grasa total, 0 gm de grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 1 mg de colesterol, 0.5 gm de fibra, 45 mg de sodio, 72 mg de calcio, 20 mcg de ácido fólico, 0 mg de hierro y 0% de calorías de grasa.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. ADHS 5/09

