

# Melones y sandías

## Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija melones y sandías con buen aroma, pesados para su tamaño, sin magulladuras.
- Para preparar melones y sandías, enjuague la cáscara y córtelos por la mitad o en porciones y quíteles las semillas.
- Puede guardar melones y sandías frescos enteros a temperatura ambiente alejados de la luz directa del sol por hasta 1 semana. Refrigere los melones y las sandías cortados por hasta 5 días.
- Los melones y las sandías contienen vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.



## Bols de melón

### Ingredientes:

- 1 melón (*cantaloupe* o dulce)
- 1 taza de yogur desnatado
- 3 tazas de fruta mezclada picada

### Instrucciones:

1. Corte el melón por la mitad y quítele las semillas.
2. Quite con una cuchara una pulgada de melón alrededor del centro, ampliando el *bol*. Pique y reserve.
3. En un bol grande, mezcle el melón picado, el yogur y las frutas mezcladas picadas.
4. Coloque la mezcla de frutas en los bols de melón con una cuchara.
5. Enfríe durante 1 hora.
6. ¡Sirvalo frío y disfrute!
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.



## Salsa de sandía y frijoles negros

### Ingredientes:

- 2 tazas de sandía picada sin las semillas
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de pimienta verde picado
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal a gusto (opcional)

### Instrucciones:

1. En un bol grande, mezcle todos los ingredientes.
2. Tape y enfríe en el refrigerador.
3. Revuelva y sirva con chips de tortilla o con pollo o pescado.
4. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

## Consejos rápidos

- Sirva pelotitas o cubos de melón o sandía con requesón.
- Agregue cubos o pelotitas de melón o sandía a las ensaladas de fruta.
- Sirva melones cortados por la mitad con ensaladas de pollo o mariscos.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

*Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.*

¡Visite nuestro sitio Web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) para conocer más recetas deliciosas!