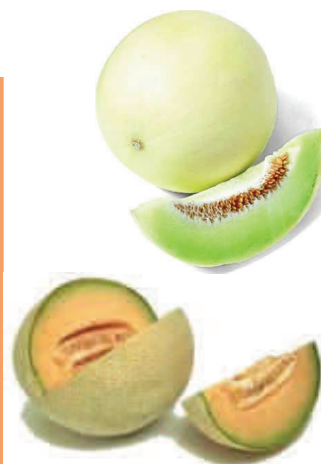


Melons

Key Points

- For the best buy, choose melons that have a good scent and are heavy for their size with no bruises.
- To prepare melons, rinse the rinds and cut them in half or in wedges and remove the seeds.
- To store fresh, leave whole melons at room temperature out of direct sunlight for up to 1 week. Refrigerate cut melons for up to 5 days.
- Melons contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Cantaloupe, Tomato, and Basil Salad

Ingredients:

10 tomatoes, chopped (save the liquid)
1 ripe cantaloupe, chopped
1/2 cup fresh basil leaves, chopped
1 tablespoon vegetable oil
Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, mix the tomato, cantaloupe and basil.
2. Toss with the tomato liquid, olive oil, salt and pepper.
3. Serve cold and enjoy!
4. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Adapted from goodhousekeeping.com

Nectarine Glazed Honeydew

Ingredients:

1 cup nectarines, finely chopped
1 tablespoon brown sugar
1 teaspoon grated ginger
1/4 teaspoon ground allspice
2-3 tablespoons chopped mint
1 medium honeydew, cubed

Directions:

1. In a medium pot, combine the nectarines, brown sugar, ginger, allspice and mint.
2. Bring to a boil. Cook 3-5 minutes or until sauce begins to thicken.
3. Pour over honeydew.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from tasteofhome.com

Quick Tips

- Serve melon balls or cubes with cottage cheese.
- Add melon cubes or melon balls to fruit salads.
- Serve melon halves with chicken or seafood salads.
- Remember to rinse all fruits and vegetables before using.

Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables



For more information about Stellar Farmers Markets, visit www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Visit our website at www.jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP. The SNAP program, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact: 1-800-342-3009 or go to: myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD).

Melones

Aspectos importantes

- Para comprar los mejores melones, elija los que tengan buen aroma, sean pesados para su tamaño y no estén estropeados.
- Para prepararlos, láveles las cáscaras y córtelos por la mitad o en trozos y quíteles las semillas.
- Si desea guardarlos frescos, puede dejarlos enteros a temperatura ambiente y alejados de la luz del sol por hasta 1 semana. Los melones cortados se pueden refrigerar por hasta 5 días.
- Los melones contienen vitamina A, que contribuye a mantener la vista y la piel saludables.



Ensalada de melón, tomate y albahaca

Ingredientes:

10 tomates cortados (reserve el líquido)
1 melón maduro cortado en trozos grandes
1/2 taza de hojas de albahaca frescas picadas
1 cucharada de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un recipiente grande, mezcle los tomates, el melón y la albahaca.
2. Mezcle esta preparación con el líquido de los tomates, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
3. ¡Sirva la preparación fría y disfrute!
4. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

Adaptada de goodhousekeeping.com

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Melón verde con glaseado de nectarina

Ingredientes:

1 taza de nectarinas cortadas finamente
1 cucharada de azúcar morena
1 cucharadita de jengibre rallado
1/4 de cucharadita de pimienta de Jamaica en polvo
2-3 cucharadas de menta picada
1 melón verde de tamaño mediano cortado en cubos

Instrucciones:

1. En una cacerola de tamaño mediano, mezcle las nectarinas, el azúcar negro, el jengibre, la pimienta de Jamaica y la menta.
2. Haga hervir la preparación. Cocine por entre 3 y 5 minutos o hasta que el líquido empiece a espesarse.
3. Vierta la preparación sobre el melón verde.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Adaptada de tasteofhome.com

Consejos rápidos

- Puede combinar melón cortado en cubos o en bolas con requesón.
- Puede agregar cubos o bolas de melón a sus ensaladas de frutas.
- Puede incorporar rodajas de melón a sus ensaladas de pollo o de mariscos.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets
¡Visite nuestro sitio web en www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas estupendas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).