

Watermelon

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.



Quick Tips

- Add melon cubes or melon balls to fruit salads.
- Choose watermelons that are heavy for their size and have a pale yellow spot on their skin (where it was sitting on the ground).
- Remember to rinse all fruits and vegetables before using.

Spicy Watermelon Relish

Ingredients:

3 cups cubed watermelon
2 cucumbers, thinly sliced
1/2 chopped onion
1 carrot, thinly sliced
1/4 cup apple cider vinegar
1 teaspoon red pepper flakes
2 tablespoons chopped mint
1 tablespoon chopped cilantro (optional)
Salt and Pepper to taste

Directions:

1. Combine all ingredients in a large bowl and toss gently.
2. Chill, serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from www.wchstv.com

Watermelon Black Bean Salsa

Ingredients:

2 cups chopped watermelon, seeds removed
1 cup cooked black beans
1/2 cup chopped onion
1 tablespoon chopped green chilies
1 garlic clove, minced
2 tablespoons lime juice
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon chopped cilantro (optional)

Directions:

1. Combine all the ingredients in a large bowl and toss gently.
2. Chill, serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.



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 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).

Sandía

Aspectos importantes

- Para comprar las mejores sandías, elija las que tengan buen aroma, sean pesadas de acuerdo a su tamaño y no estén estropeadas.
- Para prepararlas, lave las cáscaras y córtelas por la mitad o en trozos grandes, y quíteles las semillas.
- Si desea conservarlas frescas, puede dejarlas enteras a temperatura ambiente y alejadas de la luz solar por hasta 1 semana. La sandías cortadas se pueden refrigerar por hasta 5 días.
- Las sandías contienen vitamina A, que contribuye a mantener la vista y la piel saludables.



Consejos rápidos

- Puede agregar cubos o bolas de sandía a sus ensaladas de frutas.
- Elija sandías que sean pesadas según su tamaño y que tengan una mancha de color amarillo pálido en la cáscara (en la parte que estaba apoyada sobre el piso).
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de usarlos.

Delicia de sandía con especias

Ingredientes:

3 tazas de sandía cortada en cubos
2 pepinos cortados en rodajas finas
1/2 cebolla picada
1 zanahoria cortada en rodajas finas
1/4 de taza de vinagre de manzana
1 cdta. de pimienta roja en polvo
2 cucharadas de menta picada
1 cucharada de cilantro picado (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en un recipiente grande y mézclelos con cuidado.
2. ¡Enfríe, sirva y disfrute!
3. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Adaptada de www.wchstv.com

Salsa de sandía y frijoles negros

Ingredientes:

2 tazas de sandía cortada y sin semillas
1 taza de frijoles negros cocidos
1/2 taza de cebolla picada
1 cucharada de chiles verdes cortados
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de cilantro picado (opcional)

Instrucciones:

1. En un recipiente grande, mezcle todos los ingredientes.
2. Tápele y llévelo al refrigerador.
3. ¡Sirva y disfrute!
4. Coloque lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

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!

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

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).