

Melon



Prep and Cooking Tips

- To prepare cantaloupes and honeydew, first cut the melon in half. Next scoop out the seeds from the middle. Cut into wedges and remove the outer rind.
- Enjoy melons raw or add them to yogurt, cottage cheese, or salads.
- Add red onion, avocado, tomato, and watermelon together for a fresh watermelon salsa. Serve with chips.
- Scoop melon into balls and put in the freezer. Eat as a cold refreshing snack.
- Combine all 3 types of melons together in a bowl. Add mint, honey, lime and cucumber for a cool summer salad.

Shopping and Storage

- When choosing melons, honeydew and watermelon will have a dull skin. Cantaloupe should be a pale yellow color, not green. Melons should be slightly soft and will smell sweet.
- Store melons at room temperature. Once cut, store melons in the refrigerator.

Nutrition:

- There are different types of melons, such as cantaloupe, watermelon, and honeydew.
- All melons are a good source of Vitamin C.
- Cantaloupe is high in vitamin A
- Vitamin C keeps skin healthy and fights infection and vitamin A maintains good vision.



USDA is an equal opportunity provider and employer
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP
For more information about SNAP and how to apply, visit YourTexasBenefits.com

Melon



Preparación y consejos para cocinar

- Para preparar los melones, primero corte el melon por la mitad. Saque las semillas y corte en rebanadas.
- Disfrute el melon crudo o agreguelo a yogurs, ensaladas o queso cottage.
- Mezcle cebolla roja, aguacate, tomate, y sandia para hacer una salsa de sandia fresca. Sirva con chips.
- Haga bolitas de melon con una cuchara y congele. Coma como una merienda fria.
- Combine diferentes tipos de melon en un tazón. Agregue hoja de menta, miel, limon y pepino para hacer una ensalada fresca para el verano.

Compras y Almacenamiento

- Cuando escoga los melones, el melon amarillo y la sandia tendran un aspecto opaco. El melon debe ser de un amarillo palido y no verde. Los melones deben ser un poco suaves y deben oler a dulce.
- Almacene los melones afuera de la nevera. Ya cortado, almacene el melon en el refrigerador.

Nutricion:

- Hay diferentes tipos de melon, como el melon, sandia, y el melon amarillo.
- Todos los tipos de melones son una buena fuente de Vitamina C.
- El melon contiene una alta fuente de Vitamina A.
- La Vitamina C ayuda a mantener la piel saludable y ayuda a combatir las infecciones. La Vitamina A mantiene la vision en buen estado.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades
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)
Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar,
visite la pagina YourTexasBenefits.com