



Sandía

3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Las sandías se come principalmente frescas, pero también se pueden servir congeladas, hacer un jugo o agregarse a los batidos.
- Para hacer un batido de sandía, coloque pequeños trozos de sandía en una licuadora con los ingredientes de su elección y mezcle hasta que quede suave.
- La sandía se puede cocinar en la parrilla, agregar en ensaladas, y la cáscara se puede encurtir.

2 Compras y Almacenamiento

- La sandía debe de ser pesada para su tamaño y la mancha que indica donde se sentó en el suelo debe de ser un color amarillo mantecoso.
- Almacene la sandía después de cortar en un recipiente hermético por hasta una semana en la nevera. Si parte la sandía y la cascara sigue intacta, envuelva la sandía en plástico y almacene en la nevera por 7 a 10 días.

1 Nutrición:

- La sandía consiste aproximadamente 92% de agua, por lo que es una gran fuente de hidratación.

Go!

Escanee el código QR para obtener más información:



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 E.UU. (USDA siglas en inglés Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina YourTexasBenefits.com