

# MELÓN

## Puntos Claves:

- ▶ Una excelente fuente de vitaminas A y C y una buena fuente de potasio. Contiene carotenoides que pueden ser buenos para la salud.
- ▶ Elija melones fragantes, simétricos, pesados y con piel amarilla o de color cremoso, y sin moretones visibles. El tallo debe ceder ante una suave presión.
- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos, por lo menos, antes y después de tocar las frutas y vegetales frescos.
- ▶ Guarde el melón sin cortar a temperatura ambiente hasta por una semana. Refrigere el melón cortado en un recipiente bien sellado hasta cinco días.



## Consejos Rápidos

- ▶ Haga paletas heladas haciendo puré de melón con un poquito de jugo de lima. Agregue en moldes y congele.
- ▶ Para que los niños coman más fruta: ¡limpie el melón y corte en rodajas grandes en forma de una sonrisa!
- ▶ Limpie el melón y otros productos de piel firme bajo agua mientras frota con las manos o lave con un cepillo limpio.
- ▶ Para una dulce adición agregue trozos de melón a cualquier ensalada.

## Salsa de Melón

Rinde: 6 porciones

### Ingredientes:

- 1 taza de melón, en cubitos
- 1 taza de sandía, sin semillas y cortada en cubitos
- 1 taza de pepino, sin semillas y cortado en cubitos
- ½ cebolla pequeña, bien picada
- 2 cdas. de cilantro fresco, picado
- ½ cdta. de chile en polvo, si lo desea
- ¼ de taza de jugo de lima

### Instrucciones:

1. Agregue melón, sandía, pepino, cebolla, cilantro, chile en polvo y jugo de lima en un tazón. Mezcle bien.
2. Pruebe y agregue más jugo de lima si es necesario.
3. Cubra y enfríe durante al menos 30 minutos. Sirva sobre pescado o pollo asados, o con chips de tortilla al hornados o galletas de trigo integral.

**Por porción:** 36 calorías; trazas de grasa; 1 g de proteína; 9 g de carbohidratos; 1 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 7 mg de sodio.

## Ensalada de Verano de Arándanos y Melón

Rinde: 6 porciones

### Ingredientes:

- 2 tazas de sandía, en cubos
- 2 tazas de melón, en cubos
- 2 tazas de arándanos
- 1 taza de yogur de limón
- 1 cdta. de jugo de limón

### Instrucciones:

1. En un tazón grande, agregue sandía, melón y arándanos.
2. En un tazón pequeño aparte, mezcle juntos el yogur y jugo de limón hasta que quede suave. Lentamente agregue la fruta.
3. Mezcle para cubrir y sirva.

**Por porción:** 46 calorías; 2g de grasa (1 g de grasa saturada); 2g de proteína; 5g de carbohidratos; 2g de fibra dietética; 6mg de colesterol; 27mg de sodio.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension  
Suffolk County**

[ccesuffolk.org/community-education](https://ccesuffolk.org/community-education)



Cornell Cooperative Extension of  
Suffolk County

423 Griffing Ave, Ste 100  
Riverhead, NY 11901-3071

631.727.7850 • [www.ccesuffolk.org](http://www.ccesuffolk.org)

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.