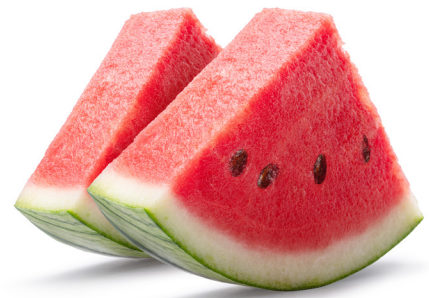


SANDÍA

Puntos Claves:

- ▶ Alto en vitaminas A y C y alto en licopeno. Contiene carotenoides que pueden ser buenos para la salud.
- ▶ Elija sandías simétricas con tallos secos y partes inferiores amarillas que sean pesado para su tamaño.
- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y vegetales frescas.
- ▶ Guarde las sandías enteras a temperatura ambiente. Refrigere las sandías cortadas en un recipiente hermético para su uso dentro de cinco días.



Consejos Rápidos

- ▶ Haga puré de sandía y colóquelos en vasos pequeños de papel y congélelo para obtener un bocadillo saludable.
- ▶ Limpie la sandía lavándolos bajo agua limpia mientras frotando con las manos o estregar con un cepillo limpio.
- ▶ Añade rodajas finas de sandía a su sándwich favorito en lugar de tomates.
- ▶ No importa cómo lo cortes, a los niños les encanta la sandía.

Ensalada de Sandía y cebolla

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

6 tazas de sandía, cortada en cubos de 1 pulgada
2 cebollas verdes
1/3 taza de cebolla morada
1/3 taza de hojas de menta/hierva buena
1 cda. de hojuelas de pimiento rojo
2/3 taza de vinagre blanco
2 cdas. de aceite vegetal
1 cda. de chile en polvo

Instrucciones:

1. Corte la sandía en rodajas y luego en cubos de 1 pulgada. Retire las semillas y agregue los cubos de sandía a un tazón grande.
2. Quite los extremos y la parte superior de las cebollas verdes y lo demás lo pica en trozos pequeños. Agréguelo al tazón.

3. Corte los extremos de la cebolla morada y quite las capas marrones. Corra bajo el agua para eliminar cualquier suciedad. Corte la cebolla por la mitad a lo largo y coloque el lado lateral sobre la tabla de cortar. Corte la cebolla en rebanadas, de un lado al otro, luego coloque las rodajas de lado y córtelas del lado más ancho hacia el más pequeño, a lo largo de la cebolla. Corte en rodajas y luego en trozos para obtener 1/3 taza. Agréguelo al tazón.
4. Lave y corte las hojas de menta en trozos pequeños. Agréguelo al tazón.
5. En un tazón pequeño, agregue las hojuelas de pimiento rojo, vinagre, aceite vegetal y chile en polvo. Mezcle bien.
6. Agregue sobre la mezcla de sandía, mezcle bien, y servir.

Por porción: 157 calorías; 8 gramos de grasa (1 g de grasa saturada); 2 g de proteína; 22g carbohidrato; 3 g de fibra dietética; 0mg colesterol; 28 mg de sodio.

Salsa de sandia

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

3 tazas de sandía, cortada en trozos pequeños
1 pimiento verde
2 cdas. de jugo de lima
2 cdas. de cilantro fresco, picado
1 cebolla verde, picada
1 chile jalapeño
¼ cda. de ajo en polvo

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine la sandía, pimiento verde, jugo de lima, cilantro, cebolla verde, jalapeño y sal de ajo. Mezcle bien y servir.

Por porción: 33 calorías; 1 g de grasa; 1 g de proteína; 8 g de carbohidratos; 1 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 3 mg sodio.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

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

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