

Melón

Los melones vienen en muchas variedades diferentes. Las variedades más comunes de melones son sandía, melón verde y cantalupo.



¿Por qué debería comer esto?

La sandía, el melon verde y cantaloupe son una buena fuente de vitamina C, que ayuda a sanar heridas y cortaduras. El cantaloupe y la sandía son una buena fuente de vitamina A, que promueve la salud ocular y el crecimiento de celular. Cantaloupe también contiene potasio que ayuda a los movimientos musculares.

Almacenamiento adecuado

Guarde los melones sin cortar en la encimera hasta por 10 días o en el refrigerador hasta por tres semanas. Los melones cortados deben cubrirse en un recipiente hermético y refrigerarse hasta por cinco días.

Haga una buena selección

Elija melones que sean de forma simétrica y pesados para su tamaño. Deben estar libres de grietas, magulladuras y puntos blandos. Es posible que el olor no sea un buen indicador de que el melón esté maduro y dulce.

¿Cómo podría usar esto?

- Agregue melon a una ensalada
- Agregue melon a una sopa de fruta
- Corte el melon y agregue a una salsa, sirva con pollo y totopos
- Haga limonada de sandía
- Haga puree y agregue 100% jugo a su mezcla para hacer paletas caceras
- Haga un raspado
- Disfrute su melon crudo
- Haga una bebida con melon y jugo de naranja 100%
- Sirva en cubos o en rodajas con un aderezo para frutas

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA							✓	✓	✓	✓		
MERCADO							✓	✓	✓	✓	✓	✓



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023