

Melones

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.

¡Los melones son una buena fuente de vitaminas A y C y muy hidratantes!

- SIN COLESTEROL
- BAJO EN GRASAS
- BAJO EN CALORIAS

ELEGIR: Busque melones que sean firmes y se sientan pesados para su tamaño. No deben tener grietas ni magulladuras. Los melones que huelen un poco dulce son perfectos. Las sandías deben tener una mancha de color amarillo intenso.

ALMACENAR: Mantenga los melones a temperatura ambiente hasta que estén maduros. Una vez cortados los metemos en el frigorífico.

PREPARAR: Lave siempre los melones antes de cortarlos. Corta el melón por la mitad a lo largo. Saque las semillas con una cuchara grande si es necesario. Utilice un cuchillo afilado para cortar con cuidado la cáscara o saque la pulpa del melón con una cuchara.

COMER: Corta el melón en rodajas o cubos para un refrigerio rápido. Agregue trozos a ensaladas de frutas, ensaladas verdes o yogur sin grasa.

Batido: Pon en una licuadora el melón picado, el pepino cortado en cubitos y un chorrito de jugo de lima. Agrega suficiente agua para cubrir los ingredientes. Licúa el batido hasta que quede suave. Sirva frío para una bebida refrescante.

0.2g
GRASA

30
CAL

0.6g
PROTEÍNAS

.4g
FIBRE

7g
CARB

*Por 8 taza de sandía

Melón a la parrilla

INGREDIENTES:

- ½ melón pequeño pelado y en gajos
- 1 lima mediana, exprimida
- 2 cucharadas de miel
- sal kosher al gusto
- menta fresca, opcional
- palillos de madera

INSTRUCCIONES:

- 1 Pela y corta el melón en trozos grandes. Enhebre el melón en 6-8 brochetas.
- 2 Engrase y caliente la parrilla.
- 3 Ase el melón hasta que se formen marcas de parrilla, aproximadamente de 3 a 5 minutos. Girar una vez.
- 4 Retirar de la parrilla. Exprime el jugo de lima y rocía la miel. Terminar con una pizca de sal.
- 5 Adorne con menta fresca, si lo desea.

