

# Дыня



## Хранение

Держать при комнатной температуре до трех недель. После нарезки держать в холодильнике.

**Способствует  
Поддержке**  
Иммунной системы.

## Чтобы созрели

Держите твёрдую дыню при комнатной температуре до того как кожура не станет слегка мягкой и сладко пахнущей.

## Применение

Добавить в фруктовый салат, смешать с водой и заморозить смесь в небольших бумажных или пластиковых чашках с эскимо палочками, чтобы сделать фруктовое мороженое.

# Напиток из Дыни

Порций: 4

Время приготовления: 10 минут

## Состав

- 2 чашки дыни
- 2 стакана холодной воды

## Приготовление

1. Поместите все ингредиенты в блендер.
2. Смешайте до однородной массы.



*По материалам Программы Champions of Change*