

MELÓN CHINO



CÓMO USAR

Añádalo a una ensalada de fruta; córtelo en cubos pequeños y cómalo como una merienda.

CÓMO MADURAR

Guarde el melón chino firme a temperatura ambiente hasta que la cáscara esté dorado-anaranjado, esté un poco blando, y huela dulce.

ALMACENAMIENTO

Guarde melón chino maduro en el refrigerador por lo máximo 1 semana. Si está cortado, cúbralo en plástico u póngalo en una bolsita de plástico y guárdelo en el refrigerador por lo máximo 2 días.

APOYA

La salud del corazón, el sistema inmune, y la visión.

LICUADO DE MELÓN CHINO

Sirve: 2

Tiempo de Preparación: 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza de melón chino
- 1 plátano
- ¼ taza de yogur bajo en grasa
- ¾ taza de leche bajo en grasa
- 2 cucharadas de miel

INSTRUCCIONES

1. En una licuadora, añada el melón chino, el plátano, el yogur, la leche, y la miel.
2. Mézclelo hasta que esté liso (si todavía está demasiado denso, añada más leche o hielo, y mézclelo otra vez).

Adaptada de "Cook Well-Live Curriculum" (2008) San Francisco DPH, funded by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and employer.



Foto: el Programa de Campeones del Cambio