

# SANDÍA



## ALMACENAMIENTO

Guarde sandía entera a temperatura ambiente por lo máximo 2 semanas. Guárdela en el refrigerador cuando esté cortada.

## CÓMO USAR

Añádala a una ensalada de fruta o un licuado; córtela en cubos, añada chile en polvo y lima, y cómlala por una merienda.

## AYUDA A SOPORTAR

El sistema inmune y la visión.

# SALSA DE SANDÍA

Sirve: 8

Tiempo de Preparación: 15 minutos

## INGREDIENTES

- 3 tazas de sandía
- ½ cebolla mediana
- ½ pimiento (chile campana)
- 2 cucharadas de cilantro
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharadita de aceite

## INSTRUCCIONES

1. Quite las semillas de la sandía y del pimiento (chile campana).
2. Pique la sandía, el pimiento (chile campana), la cebolla, y el cilantro en pedazos pequeños.
3. Mezcle todos los ingredientes en un cuenco mediano.



Foto: el Programa de Campeones del Cambio

Adaptada del Programa de Campeones del Cambio