




## JULIO: MELONES

Los **melones** significan verano y también significan nutrición: son ricos en vitaminas A y C, así como potasio, fibra y agua! Busque estas delicias de verano: **cantalupos, melones de miel y sandías** en su supermercado, en su jardín o en su mercado de granjero local!

LEA SOBRE LAS VARIETADES DE MELONES DESCRITAS MAS ADELANTE!

	<p>El cantalupo es el melón más popular en los Estados Unidos y es cultivado y comido en todo el mundo! Melones vinieron originalmente del Oriente, a través de Armenia, a Europa y luego a América. Algunas investigaciones han demostrado que el beta-caroteno en muchos <b>cantalupos</b> supera la cantidad que se encuentra en las naranjas! Por lo general se come como fruta fresca, o en una ensalada, pero también se sirve como postre con crema o helado.</p> <p>Asegúrese de elegir un cantalupo con una gran cinta o malla en la piel, que sea de color amarillo / naranja en color, y un poco suave en el la parte del tallo (pero firme por todos los otros lados). También debe tener un buen olor de melón en el extremo del tallo y la corte en el extremo del tallo debe ser liso y bien redondeado. Usualmente, los melones tienen un lado blanqueado que descansaba sobre el suelo - esto no afecta en la calidad del melón.</p>
	<p>La sandía es una de las favoritas del verano! Rica en vitaminas A y C, fibra y agua, la sandía se había extendido por toda África y en la década del 1600, hizo su camino hacia Gran Bretaña, España, China y más allá. La sandía llegó a América del Norte con los colonizadores europeos. La mata de sandía crece como una enredadera con flores en todo el mundo. Una sandía buena será firme, en forma uniformemente, pesada para su tamaño y debe tener un tono profundo cuando le das una bofetada con la mano abierta. La sandia puede tener un lado un poco descolorido, es donde el melón tuvo contacto con el suelo y no afecta a la calidad.</p>
	<p>Melón de miel es una variedad de melón que se originó en Francia y es considerado el más dulce de todos los melones. "Melón de miel " en realidad es el nombre dado en América para describir en lugar "White Antibes", donde fue cultivado durante muchos años en el sur de Francia y Argelia. Es también una buena fuente de vitamina B6, ácido fólico, potasio y una muy buena fuente de vitamina C. El melón de miel fue venerado como un alimento sagrado por los antiguos egipcios. Napoleón y el Papa Juan Pablo II consideraban el melón de miel su fruta favorita!</p>

## Consejos

- Combine el melón con una limonada de azúcar baja en una licuadora para hacer una bebida refrescante de verano!
- Saque la carne del melón (con el exterior completo) y puede rellenar con sorbete, queso cottage (requesón) o helado de vainilla.
- Cubra cantos de melón con yogur y rociar con granola para un desayuno delicioso!
- Servir melones ligeramente enfriados; si son demasiado fría, se perderá toda su fragancia a excepción de la sandía, que se puede ser helada!).

## Receta de cantalupo!

### Salsa de Cantalupo

#### Ingredientes

½ cantalupo sin semillas, cortado en cubos pequeños  
¼ de taza de pimiento rojo, finamente cortado en cubos  
¼ taza de cilantro, finamente picado  
3 cebollines, finamente picado  
El jugo de 1 limón (o 3 cucharadas de jugo de limón)

#### Direcciones

Ponga todos los ingredientes en un bol. Remover y añadir un pellizco de sal y pimienta. Enfriar. Servir con pollo a la parrilla, pescado, o chips de tortilla hechas en el horno. (Fuente de información: Utah State University Cooperative Extension)

## Recetas!

### Helado de cantalupo de hielo

Rinde 12 porciones

#### Ingredientes

4 tazas cantalupo cortado en cubos  
¼ taza de azúcar  
1 cucharada de menta finamente cortada  
½ cucharadita de cascara de limón  
Rallada (opcional)  
12 vasos de papel pequeños  
12 cucharas plásticas

#### Direcciones

En una licuadora, combine el melón, azúcar, menta y jugo de limón; Cubra y mezcle hasta que este suave. Llenar cada vaso de papel con un ¼ de la mezcla. Congelar hasta que este espeso y fangoso, aproximadamente 1 hora. Insertar una cuchara plástica en cada vaso hasta que la mezcla quede congelada. Aproximadamente 2 horas. Pelar el papel alrededor del helado y disfrute! (Fuente: California Cooperative Extension).

### Compota de melón

Hace 4 porciones (3/4 de taza)

#### Ingredientes

1 ½ taza cantalupo, en cubitos  
1 ½ taza de sandía, en cubitos  
1 taza de jugo de manzana  
1 cucharadita de menta, finamente cortada  
½ cucharadita de cascara de naranja rallada (opcional)  
2 kiwi, peladas y cortadas

Combinar cubos de cantalupo y sandía en un recipiente mediano. Mezclas el jugo de manzana, menta, y la cáscara de naranja por separado. Verter sobre los cubos de melón. Cubra y enfrie por 30 minutos. Anadir la fruta de kiwi y mezcle. Se decora con hojas de menta fresca, si se desea. (Fuente: U de Maine Cooperative Extension).