

HEALTHY TIP: STONE FRUIT AND MELONS

WHAT ARE STONE FRUITS AND MELONS?

- Peaches, nectarines: Eat fresh as a snack or add to desserts, jams, salsas, fruit salads, and smoothies. Peaches and nectarines are also great sautéed or roasted.
- Plums, plumcots: Try these fruits in salads, desserts, jams, or even baked with chicken!
- Cantaloupe, honeydew melon: These taste best raw or blended into smoothies!
- Watermelon: Watermelon is a great addition to salsas, salads, and aguas frescas, and delicious when paired with Feta cheese!

*Every fruit provides different **VITAMINS & MINERALS**, so mix it up!*

SELECTING:

- Look for stone fruits with smooth skin and a fragrant smell. Avoid if they are blemished, damp, or overly soft.

STORING:

- These fruits should be stored in the refrigerator. Melons may be stored on the counter, but they should be refrigerated after cut.
- They may be frozen after cutting and used for smoothies or baked goods.

PREPARING:

- Wash the fruit first, then cut in half and remove the seeds/stone and melon skin. Lay flat to chop or slice as desired.

COOKING:

- All of these fruits may be eaten raw. Stone fruits may be cooked, but melons will fall apart.
- Melons are a great complement to salsas, fish, light cheeses, and meat.

CONSEJO SALUDABLE: FRUTAS Y MELONES

¿QUE SON FRUTAS Y MELONES?

- Duraznos, nectarinas: Estos pueden ser crudos o añadidos a los postres, mermeladas, salsas, ensaladas de frutas y licuados. Los duraznos y las nectarinas también son estupendos salteados o asados.
- Ciruelas, plumcots: Pruebe con estas frutas en ensaladas, postres, mermeladas, o incluso al horno con pollo.
- Melón, melón dulce: Estos saben mejor crudos o mezclado en licuados.
- Sandía: ¡La sandía es una gran adición a salsas, ensaladas, aguas frescas, o incluso simplemente con queso Feta!

*¡Cada fruta ofrece diferentes **VITAMINAS Y MINERALES**, por lo tanto mesclelos!*

SELECCIÓN:

- Busque frutas con piel suave y un olor fragante. Evite si tienen manchas, húmedas, o demasiado suaves.

ALMECENAMIENTO:

- Estas frutas se deben almacenar en el refrigerador. Los melones se pueden almacenar en el contador, pero deben ser refrigerados después de ser cortados.
- Pueden ser congelados después de ser cortados.

PREPARACIÓN:

- Lave la fruta primero, luego córtelo por la mitad y quite las semillas y piel del melón. Coloque el lado plano hacia abajo para cortar o rebanar si lo desea.

COCINAR:

- Todos estas frutas se pueden comer crudas. Los melones se pueden cocinar, pero se desprenderán.
- Los melones son un gran complemento para salsas, pescados, quesos ligeros, y carne.