

HOW TO:

MELONS (CANTALOUPE & HONEYDEW)

Melones (melón y melón dulce)



WHAT IS A MELON? Cantaloupe and honeydew both belong to the melon family. Cantaloupe has a light gray, ribbed and net-like skin, and a light orange flesh. Honeydew has a smooth, cream-colored rind and pale green flesh. Both cantaloupe and honeydew are high in vitamin C. Cantaloupe is also high in vitamin A and a good source of folate.

HOW TO SELECT CANTALOUPE & HONEYDEW: Look for cantaloupes and honeydews that are firm and feel heavy for their size and without cracks or bruising. A slightly sweet smell indicates that the fruit is ripe. For cantaloupes, look for a light gray or tan color for the skin. Avoid cantaloupes with holes, dents, or patches with brown and black spots. For honeydew, look for a yellow, cream, or white colored rind that is smooth to touch. The skin will have a slightly sticky texture and often some brown spots when the fruit is ripest. Avoid honeydews with cuts and scars.

HOW TO PREPARE CANTALOUPE & HONEYDEW: Thoroughly wash cantaloupe and honeydew melons before using. Slice the melon lengthwise. Using a large spoon, scrape out the seeds from the center. Use a sharp knife to carefully remove the rind or use a spoon or scoop to remove the flesh. Do not eat the rind.

- **Raw Cantaloupe & Honeydew:** Slice or dice melon for a simple snack. Add pieces to fruit salads, green salads, or nonfat yogurt.
- **Agua Fresca:** To make agua fresca, add diced melon to a food processor or blender. Add enough water to cover the melon, diced cucumbers, and lime juice. Blend until smooth, strain as needed, and then serve over ice. See our “Freshest Agua Fresca” recipe for complete directions.
- **Frozen Popsicles:** Pour the agua fresca mixture into a popsicle mold, or any plastic container you have on hand. Put the cups in the freezer and wait until they are partly frozen to push in the popsicle stick or toothpick. Allow to freeze for at least three hours.

¿QUÉ SON LOS MELONES? Tanto el melón, como el melón verde pertenecen a la familia de los melones. El melón tiene la corteza de color gris claro, acanalado y con forma de red y su pulpa es de color naranja. El melón verde tiene la corteza lisa, de color crema y su pulpa es de color verde pálido. Ambos son altos en vitamina C. El melón es también alto en vitamina A y una buena fuente de ácido fólico.

CÓMO SELECCIONAR MELÓN VERDE Y MELONES: Escoja melones verdes y melones que sean firmes, pesados para su tamaño y que no tengan grietas ni abolladuras. Un suave olor dulce indica que la fruta ya está madura. Para los melones busque que sean de piel gris pálido o tostada. Evite los melones con agujeros, abolladuras o parches con manchas marrones y negras. Para los melones verdes, busque los de corteza amarilla, crema, o blanca y que sean lisos al tacto. Cuando la fruta está madura, la corteza tendrá una textura ligeramente pegajosa y, a menudo, algunas manchas marrones. Evite melones verdes que tengan grietas y cicatrices.

CÓMO PREPARAR MELÓN VERDE Y MELONES: Lave muy bien los melones antes de usarlos. Córtelos longitudinalmente. Usando una cuchara grande, saque las semillas del centro. Utilice un cuchillo afilado para remover la corteza cuidadosamente, o use una cuchara para sacar la pulpa. No se coma la corteza.

- **Melón Verde y Melón Fresco:** Rebane o corte el melón en dados como una simple merienda. Añada pedacitos a sus ensaladas, ensaladas verdes, o a su yogurt descremado.
- **Agua Fresca:** Para preparar agua fresca, añada cubitos de melón a un procesador de alimentos o licuadora. Agregue suficiente agua hasta cubrir el melón, añada pepinos rebanados y jugo de limón. Mezcle hasta que ablande, cuele hasta que sea necesario, y sirva con hielo. Mire nuestra receta “Agua Fresca de Pepino y Melón” y siga las instrucciones!
- **Paletas Heladas:** Eche la mezcla de agua fresca en un molde para paletas de helados, o en cualquier recipiente plástico que tenga a la mano. Coloque las tazas en el refrigerador y espere hasta que estén parcialmente congeladas, luego inserte los palitos o palillos de madera. Déjelas enfriar al menos por tres horas.

