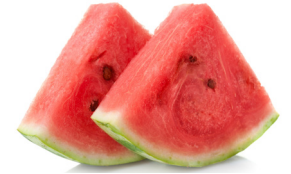


## WATERMELON

### **WHAT IS WATERMELON?:**

Like its name suggests, watermelon is a type of melon made up of 92% water. Watermelons come in many sizes and colors. These fruits grow on long vines and ripen in summer months. You may also find seedless watermelon varieties. Watermelons are high in vitamin A and C.



### **HOW TO SELECT WATERMELON:**

Look for watermelons that are heavy for their size. Tap on the watermelon- a ripe watermelon will sound deep and hollow. Lastly, a good sized yellow spot on the watermelon also indicates ripeness; this shows that it was left on the ground to ripen in the sun.

### **HOW TO PREPARE WATERMELON:**

Begin by thoroughly washing the watermelon. With a large knife, cut down the center of the melon, then cut into individual slices or diced pieces.

**Fresh Watermelon:** Cut individual slices or cut away the rind and cube the flesh to enjoy as a simple snack. You may also add cubed watermelon to fruit salads, green salads, or in a side dish with tomatoes, olive oil, salt, and feta cheese.

**Grilled Watermelon:** Slice watermelon into thick slices with the rind intact. Whisk a dressing of lime juice, olive oil, honey, and salt. Lightly brush the watermelon slices with the dressing and place on the grill for about 3 to 5 minutes on each side. Top with finely chopped cilantro and enjoy!

**Fruit Popsicles:** Puree watermelon by itself or with a hint of lime juice, freeze in popsicle molds or ice cube trays, and enjoy! See our “Frozen Fruit Pops” recipe.

**Fruit Skewers:** On a large skewer, thread mixed pieces of diced watermelon and other fruits. Serve as is or with lime juice and chili-lime powder.

## SANDÍA

### **¿QUÉ ES LA SANDÍA?:**

Como su nombre en inglés lo sugiere (watermelon), es un tipo de melón compuesto por un 92% de agua. Las sandías vienen de diferentes tamaños y colores. Estas frutas crecen en racimos largos y maduran en los meses de verano. También pueden encontrarse variedades de melón sin semilla. La sandía es alta en vitaminas A y C.

### **CÓMO SELECCIONAR LAS SANDÍAS:**

Seleccione sandías que sean pesadas para su tamaño. Dé golpecitos en la sandía- una sandía madura debe sonar profunda y hueca. Por último, una mancha amarilla de buen tamaño en la sandía, también indica madurez; esto demuestra que se dejó en el suelo para madurar al sol.

### **CÓMO PREPARAR LAS SANDÍAS:**

Comience lavando muy bien la sandía. Con un cuchillo largo, corte la sandía por el medio, luego corte en rebanadas individuales o en cubitos.

**Sandía Fresca:** Corte rebanadas individuales o retire la cáscara y corte la pulpa en cubitos, y disfrute como una simple merienda. También puede agregar sandía en cubos a las ensaladas verdes, ensaladas de frutas, o como acompañante con tomates, aceite de oliva, sal y queso feta.

**Sandía a la Parrilla:** Corte la sandía en rodajas gruesas y deje la cáscara intacta. Bata un aderezo con jugo de limón, aceite de oliva, miel y sal. Unte ligeramente las rodajas de sandía con el aderezo y colóquelas en la parrilla durante aproximadamente 3 a 5 minutos de cada lado. Cúbralas con cilantro picadito y ¡buen provecho!

**Paletas de Frutas:** Haga puré de la sandía sola o con un toque de jugo de limón, congele en moldes de paletas o en bandejas de cubitos de hielo, y ¡buen provecho! Vea nuestra receta de “Helados de Frutas Congeladas”.

**Pinchos de Frutas:** En un pincho largo, ensarte trozos de cubos de sandía, alternados con otras frutas. Sírvalo así mismo o con jugo de limón y polvo de chili-limón.