



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de la Sandía



Compre y Ahorre

- ❁ Elija una sandía que se sienta pesada para su tamaño.
- ❁ Busque una mancha de color amarillo cremoso en la parte inferior. Se vuelve más amarilla a medida que madura la sandía.
- ❁ Evite las sandías con golpes, puntos blandos, abolladuras o aberturas.
- ❁ La pulpa de la sandía cortada debe verse jugosa y suave.
- ❁ La sandía precortada se puede encontrar en algunas tiendas. Estas suelen costar más por libra que las sandías enteras, pero pueden ahorrar tiempo y espacio.
- ❁ Esté atento a la sandía cultivada en Oregón de julio a septiembre. Pueden costar menos y tener mejor sabor que las sandías de más lejos.

¡La sandía contiene licopeno, que le da su color rojo y es un poderoso antioxidante que le ayuda a mantenerse saludable!



Aproximadamente $\frac{3}{4}$ de una sandía entera es pulpa comestible.
Una libra = aprox. $3\frac{1}{4}$ tazas.

Algunos Tipos de Sandía

Sandía con semillas puede ser redonda u ovalada y puede pesar entre 15 y 45 libras. Por lo general la pulpa es roja con semillas negras.



Sandía sin semillas es el tipo más común. Pueden ser redondas u ovaladas y pueden pesar entre 10 y 25 libras. La pulpa suele ser roja pero puede ser amarilla, anaranjada o blanca. Pueden tener semillas blancas suaves y comestibles, pero rara vez contienen semillas negras.



Sandía mini o personal no suelen tener semillas y pesan de 1 a 7 libras. Pueden tener más pulpa y menos cáscara que las sandías más grandes.



Almacene Bien Desperdicie Menos

■ Las sandías enteras se pueden guardar a temperatura ambiente durante 7 a 10 días. Se maduran muy poco después de recolectarlas y empiezan a perder el sabor y la textura con un almacenamiento prolongado. Refrigere justo antes de comerla si desea.

- Enjuague bajo agua de la llave antes de cortarla.
- La sandía cortada se puede guardar en el refrigerador por hasta 3 a 4 días. Ponga en un recipiente tapado o cubra la superficie cortada.



Disfrute la Sandía

Salsa de Sandía

Ingredientes:

- 2 tazas de **sandía** sin semillas, cortada en cubos muy pequeños
- ¼ de taza de rodajas de **cebolla verde**
- ¼ de taza de **cebolla** morada o dulce, finamente picada
- 1 cucharada de **vinagre**
- 1 cucharada de **cilantro** picado
- ¼ de cucharadita de **comino**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- Sirva con burritos, tacos, pescado, carne asada, verduras frescas o chips de maíz horneados.
- Pruebe jugo de limón amarillo o verde en lugar de vinagre.
- Intente añadir elote, chile picante o aguacate.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Visite FoodHero.org/es para recetas fáciles y deliciosas con sandía.

Sandía con Limón Verde y Chile en Polvo

Ingredientes:

- 2 tazas de **sandía** en cubos sin semillas
- ½ **limón verde** o 1 cucharada de jugo de limón verde
- ¼ de cucharadita de **chile en polvo** (o más al gusto)
- ¼ de cucharadita de **sal** (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Ponga la sandía en un tazón de servir. Exprima el jugo de limón verde sobre los cubos de sandía.
3. Espolvoree con chile en polvo y sal, si desea. Revuelva suavemente y sirva de inmediato.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- Pruebe con una mezcla de fruta y verduras como melón, piña, pepino y mango.
- ¿No tiene jugo de limón verde? Pruebe una mezcla de especias que combine limón verde y chile en polvo.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 5 to 10 minutos

Modificación Rápida:

- ✿ La sandía es un bocadillo clásico de verano. Solo córtela en triángulos y coma.
- ✿ Corte en trozos del tamaño de un bocado y añada a ensaladas de fruta.
- ✿ Congele trozos de sandía para usar como cubitos de hielo comestibles en agua, limonada o té helado.

 **¡Los Niños Pueden!**

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ✿ usar un cuchillo de plástico o molde para galletas para cortar sandía en cubitos o formas divertidas.
- ✿ medir ingredientes.
- ✿ llenar una licuadora hasta la mitad y asegurarse de que la tapa esté bien apretada.

Agua de Sandía

Ingredientes:

- 3 tazas de **sandía** en cubos, sin semillas
- ½ taza de **jugo de naranja**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Ponga la sandía y jugo en una licuadora. Mezcle hasta que quede sin grumos y sirva de inmediato.
3. Refrigere o congele lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 3 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

