



# ¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



## Fundamentos de la Sandía

### Compra\$ y Ahorro\$

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

✿ Seleccione una sandía que sea uniforme de forma y pesada para su tamaño. La cáscara verde oscuro podría tener rayas verdes más claras.

✿ Busque una mancha amarilla cremosa en la parte inferior. Se vuelve más amarilla cuando el melón madura.

✿ Evite los melones con puntos blandos, abolladuras o grietas.

✿ La pulpa de la sandía cortada debe parecer jugosa y suave. Los melones cortados en mitades o cuartos o recipientes de melón en cubitos listos para comer pueden estar disponibles. Estos generalmente cuestan un poco más que los melones enteros.

✿ Busque la sandía cultivada localmente de julio a septiembre. Podrían ser más baratas, tener mejor sabor y durar más tiempo.



*Aproximadamente 3/4 de una sandía entera es pulpa comestible. Una libra = aprox. 3 1/4 tazas.*

### Variedades de Sandía

Existen cientos de variedades de sandía.

✿ **Sandía con semillas** son redondas u oblongas y pesan de 15 a 45 libras. Por lo general la pulpa es roja con semillas negras.



✿ **Sandía sin semillas** se han convertido en la variedad más común disponible. Pesan de 10 a 25 libras. La pulpa es generalmente roja, pero están disponibles también con la pulpa amarilla, naranja y blanca. Pueden tener capas de semillas suaves comestibles de color blanco, pero rara vez contienen semillas.



✿ **Sandía mini o personal** usualmente no tienen semillas y pesan de 1 a 7 libras. Pueden tener más pulpa y menos corteza que las sandías de mayor tamaño.



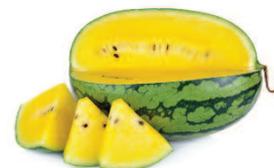
### Almacenar Bien Desperdiciar Menos



■ Los melones enteros se pueden mantener a temperatura ambiente durante 7 a 10 días. Maduran sólo ligeramente después de la cosecha y empiezan a perder sabor y textura con almacenamiento más largo. Refrigere justo antes de comer si lo desea.

■ Lavar con agua corriente fría antes de cortar.

■ La sandía cortada puede mantenerse en el refrigerador durante 3 a 4 días. Utilice un recipiente cubierto o cubra la superficie cortada con una envoltura de plástico.



# Disfrute de la Sandía

## Salsa de Sandía

### Ingredientes:

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

### Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente mediano.
2. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

### Notas:

Sirva la salsa con burritos, tacos, pescado, carne a la parrilla, verduras frescas o totopos de maíz horneados.

- Si no tiene vinagre, pruebe con limón o jugo de limón.
- Pruebe añadiendo maíz, chiles o aguacate picado.

**Rinde** 2 tazas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

Visite  
[FoodHero.org/es](http://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**
- ¼ de cucharadita de **chile en polvo** (o más al gusto)
- ¼ de cucharadita de **sal** (opcional)

### Preparación:

1. En un tazón de servir, exprima el jugo de limón verde sobre los cubos de sandía.
2. Espolvoree con chile en polvo y sal si los está usando. ¡Disfrutela!
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Nota:** Pruebe con una mezcla de frutas y verduras tales como otros melones, piña, pepino, mango y más.

Mezclas de especias que combinan el limón verde y el chile en polvo están disponibles.

**Rinde** 2 tazas

**Tiempo de preparación:** 5 a 10 minutos

## Modificación Rápida:

- ✿ La sandía es un bocadillo clásico de verano. Córtaela en triángulos y disfrútela.
- ✿ Corte en pedazos del tamaño de un bocado y añada a las ensaladas de frutas.
- ✿ Congele trozos de sandía para usarlos como cubos de hielo comestibles en agua, limonada o té helado.

¡Los Niños Pueden

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

- ✿ usar un cuchillo de plástico o cortadores de galletas para cortar rebanadas de sandía en cubos o formas divertidas.
- ✿ medir ingredientes.
- ✿ llenar una licuadora parcialmente 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. Ponga la sandía y el jugo en la licuadora; licue completamente hasta que quede sin grumos. Sirva inmediatamente.
2. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 3 tazas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

