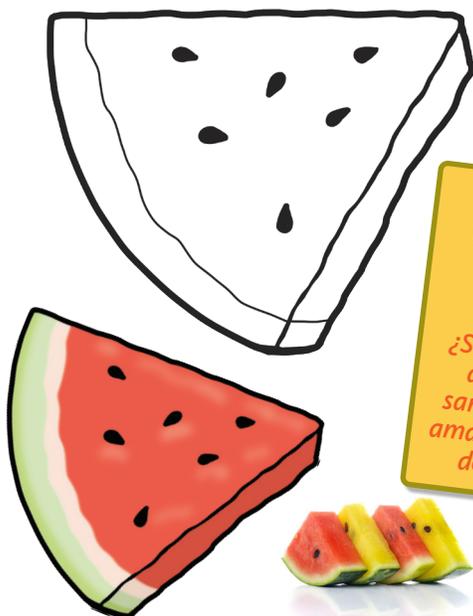


## ¡Colorea la sandía!



**¡Dime Más!**  
¿Sabías que algunas sandías son amarillas por dentro?



## ¿Sabías que?

La sandía nos aporta licopeno. Ayuda a nuestro cuerpo a hacer muchas cosas, como combatir los gérmenes, que nos mantienen sanos y fuertes.

## ¡Adivina!

¿Qué porcentaje de una sandía es agua?



¡%92!

## 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**, finamente picada (pruebe cebolla morada o dulce)

1 cucharada de **vinagre**

1 cucharada de **cilantro** picado

¼ de cucharadita de **comino** molido

### 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 a la parrilla, verduras frescas o chips de maíz horneados.

Pruebe jugo de limón amarillo o verde en lugar de vinagre.

Intente añadir elote, chiles o aguacate picado.

**Rinde:** 2 tazas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

## ¡Los Niños Pueden!



## Reto de la Clase de Cocina de Héroe de Alimentos

Es divertido probar los alimentos que ayudas a preparar. Puedes ayudar de las siguientes maneras:

- usa un cuchillo de plástico o un molde para galletas para cortar la sandía en cubos o formas divertidas.
- mide ingredientes.