

MELONES

¡Los melones son nuestro producto de Nebraska Harvest of the Month! El melón cultivado localmente se presentará este mes como parte del programa de comidas escolares.

SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Lava bien la superficie exterior de los melones bajo el agua corriente. Frota los melones con un cepillo limpio antes de cortarlos. Corta cualquier área magullada o dañada antes de servir.
- Melón: Comprueba su madurez buscando un tallo hueco o cóncavo. El melón cederá al presionarlo suavemente y desprenderá un aroma dulce y almizclado.
- Prueba la sandía bien fría en batidos de frutas, sopas frías o simplemente consumida de la cáscara.
- Haz que comer melón sea aún más divertido usando cortadores de galletas pequeños para darle forma. ¡Usa diferentes tipos de melón para darle un toque festivo!

VALOR NUTRICIONAL

La sandía proporciona excelentes cantidades de potasio y vitaminas A, C, y B6.

DISPONIBILIDAD ESTACIONAL



PALETAS DE YOGUR DE SANDÍA

Ingredientes

- 3 tazas de sandía en cubos
- 1/2 taza de yogur griego
- 1/4 taza de azúcar granulado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 6 palitos para paletas

Instrucciones

Mezcla la sandía, el yogur, el azúcar y el jugo de limón. Vierte el líquido en moldes para paletas con un palito. Congela hasta que esté firme, unas 4 horas o toda la noche. ¡Disfruta!

Nota: Si tu sandía tiene semillas negras, quítalas. Si no tienes moldes para paletas, usa vasos desechables de 4 onzas.



APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



TRIVIA

¿Qué porcentaje de la sandía es agua?

- A. 45%
- B. 60%
- C. 92%
- D. 38%

TRIVIA

¿A cuál de estas familias de plantas pertenecen el melón y la sandía?

- A. Solanaceae (el grupo del tomate)
- B. Cucurbitácea (el grupo de pepino)
- C. Brassicas (brócoli y repollo)
- D. Tubérculos (como zanahorias y betabeles)

SOPA DE LETRAS

EL MELÓN VERDE

LAS VITAMINAS

EL MELÓN

LA PULPA

LAS ESTACIONES

LAS SEMILLAS

LA FRUTA

EL JARDÍN

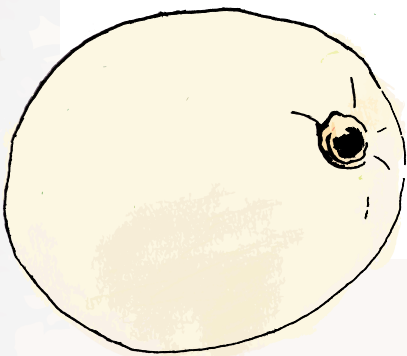
LA ENREDADERA

LA SANDÍA

EL VERANO

ANTIGUO

Q U Z L O I F D C Y Q X A S B
S O B L A S V I T A M I N A S
K L A F R U T A Q D E Y T I L
L A S S E M I L L A S G I T A
E L V E R A N O Z E K P G I S
L F Y S U O B V W M J F U L E
E R M A L O F H V U D C O L S
L A E N R E D A D E R A K O T
J K J E O L A S A N D Í A S A
A G E L M E L Ó N V E R D E C
R V D U T G J P Q E J Y K P I
D D T I U S J E X C O Z G Y O
Í A G L A P U L P A D B H N N
N T E E L M E L Ó N V O N P E
S D M M V V C V E W U E W D S



Respuestas de Trivia: C. 92%! No solo es delicioso, también es una excelente manera de mantenerse hidratado!; B. Familia de las cucurbitáceas, que también es la misma familia que las calabazas y los calabacines!