Cantaloupe/Melón

Selección:

Escoja un melón que tenga venas a través de la corteza, con pesado de acuerdo a su tamaño y con olor fresco. Presione el extremo opuesto al tallo (base) el cual debe hundirse un poco a la presión. Evite melones con grumos, puntos blandos o daños visibles.

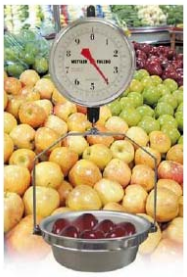
Almacenamiento:

Guarde el melón sin lavar a temperatura ambiente por un máximo de 1 semana o hasta que madure. Cuando el melón este maduro, córtelo y guárdelo en un recipiente con una tapa en el refrigerador por un máximo de 5 días.
A temperatura Ambiente sin cortar: Hasta 1 semana o hasta que madure.
Cortado y en el refrigerador: Hasta 5 días.

Uso:

Lave la cáscara del melón antes de prepararlo. Use un cuchillo para cortarlo con cuidado por la mitad y saque las semillas con una cuchara. Corte cada mitad en secciones. Pele la cáscara de cada sección dejando la parte naranja sin cáscara. Cortar en trozos o rodajas y tire la cáscara. Melón es mejor comerlo crudo.

PESA DIGITAL
El número que aparece en la pantalla es el peso total



PESA MANUAL
El número que señale la flecha es el peso total.

Comprando:

El melón puede ser vendido por separado o por libra. Si lo venden por libra, péselo para saber exactamente el costo. Coloque el melón que usted desea comprar en la pesa prevista y calcule cerca a la libra o a la media libra. El costo es el peso total en kilogramos multiplicado por el precio por libra.

Costo = Peso Total (libras) x Precio por libra

Use la siguiente tabla para calcular el costo total. Ejemplo: ¿Cuál es el costo total de un Melón de 1.5 libras si el precio por libra es de $069?

1.5 lbs X $ 0.69= $1.04

Precio por Libra (Lb)	1 lb	1.5 lb	2 lb	2.5 lb	3 lb	3.5 lb
$ 0.49	$0.49	$0.74	$0.98	$1.23	$1.47	$1.72
$ 0.59	$0.59	$0.89	$1.18	$1.48	$1.77	$2.07
$ 0.69	$0.69	$1.04	$1.38	$1.73	$2.07	$2.42
$ 0.79	$0.79	$1.19	$1.58	$1.98	$2.37	$2.77
$ 0.89	$0.89	$1.34	$1.78	$2.23	$2.67	$3.12
$ 0.99	$0.99	$1.49	$1.98	$2.48	$2.97	$3.47
$ 1.09	$1.09	$1.64	$2.18	$2.73	$3.27	$3.82
$ 1.19	$1.19	$1.79	$2.38	$2.98	$3.57	$4.17
$ 1.29	$1.29	$1.94	$2.58	$3.23	$3.87	$4.52
$ 1.39	$1.39	$2.09	$2.78	$3.48	$4.17	$4.87
$ 1.49	$1.49	$2.24	$2.98	$3.73	$4.47	$5.22
$ 1.59	$1.59	$2.39	$3.18	$3.98	$4.77	$5.57
$ 1.69	$1.69	$2.54	$3.38	$4.23	$5.07	$5.92
$ 1.79	$1.79	$2.69	$3.58	$4.48	$5.37	$6.27
$ 1.89	$1.89	$2.84	$3.78	$4.73	$5.67	$6.62
$ 1.99	$1.99	$2.99	$3.98	$4.98	$5.97	$6.97

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Nutrición:

1/4 de porción de Melón Mediano

Nutrition Facts	
Serving Size 1/4 medium melon (134g)	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 11g	
Protein 1g	
Vitamin A 120%	Vitamin C 80%
Calcium 2%	Iron 2%

Las Etiquetas de Información Nutricional no siempre están disponibles para las frutas y verduras en el supermercado. Esto puede hacer que sea difícil determinar el contenido de nutrientes.

La etiqueta de información nutricional que aparece aquí es para un pedazo de melón equivalente a ¼ de Melón Mediano. El Melón tiene diferentes tamaños, Usted puede estimar el contenido nutricional usando esta información para pequeños o grandes melones.

Receta:

Dessert Fruit Kabobs

Tiempo de Preparación: 20 minutos
Porciones: 4
Tazas de Fruta por Porción: 1

Ingredientes:

1 taza de yogurt bajo en grasa
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de miel
1 cucharadita de cilantro, picado (opcional)
2 tazas de fresas
1 ½ tazas de melón (cantaloupe) en cubos
1 ½ tazas de melón (honeydew), en cubos
8 pinchos de metal o palitos de bambú, previamente remojados en agua

Preparación:

1. En un tazón pequeño mezcle el yogur, el jugo de limón, la miel y el cilantro. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.
2. Inserte las fresas y el melón en los pinchos.
3. Sírvalas con la salsa de yogur.

Información Nutricional por porción:

Calorías 130, Total de Grasa 1g, Grasa Saturada 0g Colesterol 5mg, Sodio 70mg, Carbohidratos 27g, Fibra 3g, Proteína 5g.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.