

Watermelon

Choose

- Pick melon with a creamy yellow spot on the bottom.
- Pick a melon with a dried stem or no stem.
- Pick an evenly-shaped melon that is heavy for its size.

Store

- Store uncut at room temperature.
Eat within 1 week.
- Refrigerate if cut in a covered container.
Eat within 5 days.



Nutrition Facts

- **Vitamin A**
- **Vitamin C**

Prepare

- Wash melon well. Then slice melon and remove seeds.
- Cut sliced watermelon into fun shapes with cookie cutters.
- Make a fruit salad. Mix cut watermelon with cantaloupe and honeydew.
- Make a "watermelon cooler". Blend 1 cup of chopped watermelon with 3 cups cold water.
- Make watermelon popsicles. Pour blended watermelon into ice cube trays and freeze.



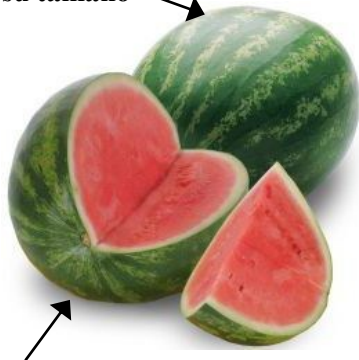
Serve

- Give infants over 6 months mashed watermelon.
- Offer toddlers small pieces of watermelon to pick up and eat.
- Have kids add watermelon and other fruit to low-fat yogurt.
- Wrap small pieces of watermelon with ham or turkey lunch meat.
- Offer kids "watermelon coolers" or popsicles for dessert or as a snack.



The University of California does not discriminate in any of its policies, procedures, or practices. The University is an affirmative action/equal opportunity employer.

Pesada para su tamaño



Forma uniforme

Datos de Nutrición

- **Vitamina A**
- **Vitamina C**

Sandía

Escoger

- Escoja sandía que tenga una mancha amarillenta en la parte de abajo.
- Escoja una que no tenga tallo o lo tenga seco.
- Escoja sandía de forma uniforme y que sea pesada para su tamaño.

Guardar

- Guárdela sin cortar a temperatura ambiente. Use en una semana.
- Si la corta, refrigérela en un recipiente con tapadera. Use en cinco días.



Preparar

- Lávela bien. Luego córtela en tajadas y retire las semillas.
- Corte las rebanadas de sandía en figuras divertidas con un molde para galletas.
- Prepare ensalada de fruta. Mezcle los pedazos de sandía con melones cantalupo y verde.
- Prepare un agua fresca de sandía. Licúe 1 taza de sandía picada con 3 tazas de agua fría.
- Haga paletas de sandía. Vierta sandía licuada en moldes para cubitos de hielo y congele.



Servir

- Dele a los bebés mayorcitos de seis meses sandía machacada.
- Ofrezca a los niños pequeños pedacitos que puedan tomar y comer con las manos.
- Deje que los niños agreguen sandía y otras frutas al yogur bajo en grasa.
- Envuelva pedacitos de sandía y queso en carnes frías, como jamón y pavo.
- Ofrezca a los niños agua fresca o paletas de melón como postre o botana.



La Universidad de California no discrimina en sus normas, procedimientos, programas o prácticas. La Universidad de California es un empleador que cumple con los preceptos de acción afirmativa y equidad laboral.