

# Cantaloupe

## Choose

- Pick a round, sweet-smelling melon.
- Look for a melon yellow or cream-colored skin.
- Melon should be heavy for its size.

## Nutrition Facts

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

## Store

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



## Prepare

- Wash melon well. Then slice and remove seeds.
- Peel and puree melon in a blender or baby food grinder.
- Cut melon slices into fun shapes using cookie cutters.
- Make a "melon cooler". Blend 1 cup of chopped cantaloupe with 3 cups cold water.
- Make a smoothie. Blend 1 cup cantaloupe, 1 cup of yogurt, 1 banana, and 1/2 cup of juice.



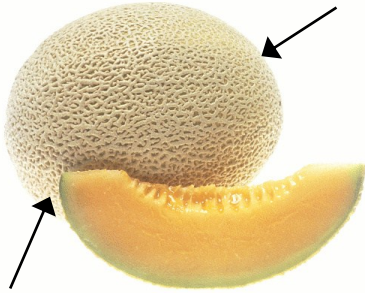
## Serve

- Offer infants rice cereal sweetened with pureed cantaloupe.
- Offer toddlers small pieces to pick up and eat.
- Add chopped cantaloupe to low-fat cottage cheese or fruit salad.
- Wrap sliced melon with low-fat cheese and ham or turkey lunch meat.



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

Cáscara de color  
amarillo o crema



Pesados para  
su tamaño

### Datos de Nutrición

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

# Melón Cantalupo

## Escoger

- Escoja un melón redondo con olor dulce.
- Busque uno que tenga la cáscara de color amarillo o crema.
- Escoja melones que estén pesados para su tamaño.

## Guardar

- Guarde sin cortar a temperatura ambiente. Cómalo en una semana.
- Refrigere el melón cortado en un recipiente tapado. Coma en cinco días.



## Preparar

- Lave el melón bien. Luego corte en rebanadas y retire las semillas.
- Pele y licúe el melón en una licuadora o triturador para comida de bebé.
- Corte las rebanadas de melón en figuras divertidas usando un molde para galletas.
- Prepare agua fresca de melón. Licúe 1 taza de trozos de melón con 3 tazas de agua fría.
- Haga un licuado. Licúe 1 taza de melón, 1 taza de yogur, 1 plátano y ½ taza de jugo.



## Servir

- Ofrezca a los bebés cereal de arroz endulzado con puré de melón.
- Ofrezca a los niños pequeños pedacitos de melón que puedan tomar y comer con las manos.
- Agreguen pedazos de melón a requesón bajo en grasa o ensalada de fruta.
- Envuelva rebanadas de melón en queso bajo en grasa y carnes frías como jamón y pavo.



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.