



¡MELONES!

En este mes, estamos aprendiendo todo acerca de los melones. Los melones son de la misma familia que los calabacines, las calabazas y los pepinos. Hay mucha variedad en los tipos de melones, pero los más comunes son los melones dulces, los cantalupos y las sandías. Los melones son ricos y refrescantes. ¡Los melones se pueden comer solos o añadirlos a ensaladas, hacerlos en un batido de frutas o hacer helados de sandía!

RECETA DE LA CLASE - ¡INTÉNTALO EN CASA!



CONSEJOS SOBRE LA FRUTA

- Elija los melones que sean firmes, simétricos y pesen mucho por su tamaño.
- Evite los melones con golpes, cortadas o abolladuras. Las sandías deben tener una mancha amarilla cremosa donde se sentaron sobre la tierra.
- Guarde los melones a temperatura ambiente por 7-10 días. Después de cortarlos, se conservan en el refrigerador por 3-4 días más.
- La congelación puede causar que la cáscara se rompa y se crea una textura



LOS NIÑOS PUEDEN COCINAR: MELONES

Los niños pueden ayudar en la preparación de los melones con:

- Lavar los melones y las fresas.
- Medir los ingredientes.
- Con la supervisión de un adulto, pueden cortar un melón con un cuchillo de plástico o una cuchara para hacer melones en bolas.
- Mezclar la ensalada.

ENSALADA DEL VERANO DE FRESA Y MELÓN

SIRVE 6

- 1 taza de yogur natural o de sabor (se puede usar fresa, limón o vainilla)
- 1 cucharadita del jugo de limón
- 2 tazas de bolas de sandía
- 2 tazas de bolas de cantalupos
- 2 tazas de fresas frescas cortadas en mitad

INSTRUCCIONES:

1. Lave las fresas y corte la parte superior. Córtelas en cuartos.
2. Lave y corte los melones en rodajas. Saque las semillas y ponga los melones en otro tazón.
3. Corte los melones en cubos o usar un cuchara de melones para sacar bolas de melón.
4. Mezcle las fresas y los melones en un solo tazón grande.
5. Ponga el yogur y el jugo de limón sobre la mezcla de fresa y melón. Permita que los niños midan los ingredientes.
6. Con cuidado, mezcle el yogur con las fresas y melones.
7. Permita que los niños tomen turnos al mezclar la ensalada, con mucho cuidado de no machacar la fruta.
8. Sírvala inmediatamente después de mezclarla. La ensalada de fruta se Puede hacer aguada si se queda afuera mucho tiempo.