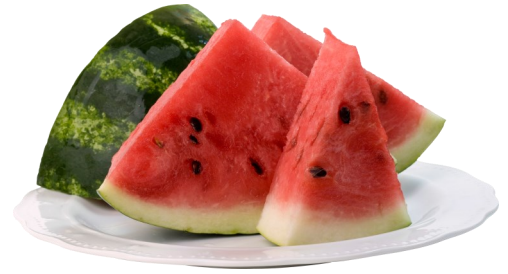




Sandía



Por qué comer sandía:

- Más de 90% de la sandía es agua, por lo tanto es baja en calorías—alrededor de 45 calorías por taza.
- Llena de vitaminas: vitamina A que ayuda a la vista, vitamina C que ayuda a su sistema inmunológico y vitamina B6 que promueve función cerebral apropiada.

Como almacenar y cuando descartar:

- Mantenga la sandía entera a temperatura de ambiente por 2 semanas.
- Una vez que corte la sandía, drene el exceso de líquido, envuelva herméticamente y refrigere por 3 a 4 días.
- Descarte si la sandía se pone babosa, empieza a saber amargo o si hay hongo presente.

Guías rápidas:

- Lave bien el exterior de la sandía antes de usarla.
- Corte la sandía en mitad y luego corte cada mitad en dos para que sea fácil y seguro cortar en rebanadas.
- Puede cortar la sandía sobrante en cubos y congelarlos para una merienda refrescante.
- La corteza blanca es alta en nutrientes—no la descarte. Es levemente amarga y perfecta para escabechar.

Ensalada Refrescante de Pepino y Sandía

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| 1 cebolla roja pequeña, en rebanadas | 2 pepinos, en trozos |
| 2 cucharadas jugo de lima | 1 taza de queso feta |
| 2 cucharadas aceite de oliva | 1/2 taza de menta, |
| 1/2 sandía, picada en trozos | rebanada fina |

Instrucciones:

1. Mezcle la cebolla roja y el jugo de lima en un tazón, y deje marinar por un mínimo de 10 minutos.
2. Añada el aceite de oliva a la mezcla de cebolla.
3. Mezcle ligeramente la sandía, el pepino y la cebolla marinada en un tazón grande.
4. Rocíe el queso feta y menta sobre la ensalada; mezcle ligeramente.
5. Refrigere y sirva fría.

Datos de Nutrición

Porción 1 taza, en cubos (152 g)

Cantidad por porción

Calorías 46	Calorías de Grasa 0
--------------------	----------------------------

% Valor Diario*

Grasa Total 0 g	0%
------------------------	-----------

Grasa Saturada 0 g	0%
--------------------	----

Grasa Trans	
-------------	--

Colesterol 0 mg	0%
------------------------	-----------

Sodio 2 mg	0%
-------------------	-----------

Carbohidratos totales 11g	4%
----------------------------------	-----------

Fibra Dietética 1g	2%
--------------------	----

Azúcar 9g incluye 0g azúcar añadida	
-------------------------------------	--

Proteína 1g

Vitamina D 0%	Potasio 5%
---------------	------------

Calcio 1%	Hierro
-----------	--------

*El % Valor Diario (VD) está basado en una dieta de 2,000 calorías diaria. Sus valores diarios pueden ser más altos o bajos, dependiendo de sus necesidades calóricas diarias.

Limonada de Sandía Rápida y Sencilla

Sirve a 10

Ingredientes:

- 1/2 sandía de tamaño mediano
- 4-5 limones grandes o 1 taza de jugo de limón
- 1/2 taza de azúcar (puede usar sustituto de azúcar)
- 4-6 tazas de agua
- Menta fresca

Instrucciones:

1. Remueva la sandía con un cucharón y añada a una licuadora.
2. Exprima los limones hasta tener 1 taza de jugo. Añada a la licuadora.
3. Añada el agua y la azúcar. Mezcle.
4. Sirva con hielo y adorne con las hojas de menta.

Notas del Cocinero:

- Corte la sandía en cubos, congele y mezcle para convertirla en una bebida congelada refrescante.
- ¿No tiene limones? Use una limonada baja en azúcar en lugar de limones, agua y azúcar.

Guía de Compras:

- Frutas y vegetales **frescos** son más nutritivos y baratos cuando están en temporada. Búsquelos en el mercado agrícola o en la parte de al frente de la sección de frutas y vegetales del supermercado.
- Frutas y vegetales **Congelados, sin salsas o almíbar** están disponibles todo el año, están listos para uso y son fáciles de preparar. Búsque cupones o averigüe con los panfletos de especiales cual es el mejor negocio.
- Frutas y vegetales **Enlatados** son mejores cuando están enlatados en *100% jugo o sin sal añadida*. Asegúrese de escurrir y enjuagarlos para remover el azúcar o sodio.

¿Cuanto debo comer?

Se recomienda que se coma 2 1/2 tazas de vegetales y 2 tazas de frutas al día. Una taza de frutas o vegetales asemeja una pelota de béisbol y media taza es el tamaño de un bombillo.

Porción diaria: VEGETALES 2 1/2 tazas



FRUTAS 2 TAZAS



Este recurso es fundado por El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), parte de Departamento de Agricultura de los EE. UU (USDA, por sus siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

www.lowcountryfoodbank.com