

Watermelon

Fun Facts about Watermelon

- Watermelon is **92% water** - a good source of hydration after exercise!
- Although we think of watermelon as a summer fruit, it is available all year long
- 70% of watermelon is grown in the US! **California** is one of the states that grows watermelon
- 2 cups of watermelon is only **80 calories** and **21g** of carbohydrates!
- Watermelon seeds and rinds = **edible!**

- Watermelon is a great source of vitamin C, A, B6, potassium, antioxidants and amino acids
- Watermelon contains high levels of **lycopene**, more than any other fruit and veggie! Lycopene is a great antioxidant.
- Some studies show that lycopene is beneficial for heart health, prevention of cancers and healthy skin



Tips to Consider

- **Look** for watermelon that is symmetrical, free from bruises, cuts and dents
- Should look **heavy** for its size (92% water!)
- Look for a creamy, yellow spot where it sat on the ground and **ripened** in the sun (ready to cut and eat)
- Some people say a "hollow" sound when tapping watermelon means it is ripe and ready to eat
- Watermelons, if not too mature, can be ripened for a few days at room temperature
- **Always wash** outside of watermelon before cutting
- How to **cut a watermelon without the rind: 1.** start by cutting off the ends to provide a base. **2.** Angle the knife to cut off the rinds around the whole watermelon **3.** cut into disks and **4.** cut the disks into cubes. For visual purposes, visit: (<https://www.watermelon.org/audiences/foodservice/cutting-yield/>)
- Watermelon is great for snacking, but can be added to dishes, smoothies, salsas and many more!

Watermelon Strawberry Shake

Nutrition Facts

Total Fat 1g
Cholesterol 1mg
Sodium 16mg
Total Carbohydrate 25g
Dietary Fiber 2g
Protein 4g

4 SERVINGS



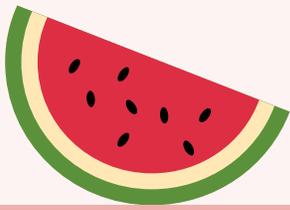
Ingredients

- 1 container (8 ounces) lemon or any other flavor 1% of nonfat yogurt
- 2 cups cubed, seeded watermelon
- 2 cups fresh strawberries
- 1 medium banana, peeled and sliced

Directions

1. In blender or food processor, mix yogurt, watermelon, strawberries and banana until smooth and frothy
2. Serve immediately
3. Can put into molds to offer children as a healthy dessert option!





La Sandia

Datos Curiosos de la Sandía

La sandia es **92% agua** - muy buena para hidratar nuestro cuerpo

- Aunque la sandia se coma mas en el tiempo de verano, es disponible todo el año!
- 70% de sandias son cosechadas en los Estados Unidos. **California** es uno de los estados que mas cosecha sandia
- 2 tazas de sandia contienen solamente **80 calorías** y **21g de carbohidratos!**
- Las semillas de la sandia se pueden comer.

- La sandia es muy buena en Vitaminas C, A, B6, potasio, antioxidantes y amino acidos.
- La sandia contiene altos niveles de **licopeno**, mas que otras frutas y verduras! El licopeno es un antioxidante muy beneficioso para nuestra salud.
- Algunos estudios dicen que licopeno es beneficioso para el corazon, prevencion de cancer y piel.



Consejos para Considerar

- **Escoja** sandias que sean simétricas, sin moretones, quebraduras y sin golpes
- Escoja una sandia que sea **pesada** por su tamaño (92% agua - muy jugosa)
- Busque debajo de la sandia por un color cremoso y amarillo, que quiere decir que la sandia se maduro debajo de el sol y ya esta **lista para partir y comer**.
- Algunas personas dicen que un sonido "hueco" al golpear ligeramente la sandia quiere decir que ya esta buena para comer
- Las sandias de pueden dejar afuera por unos dias para madurar
- **Siempre** lave el afuera de la sandia bajo agua fría, antes de partir
- **Como cortar una sandia completamente:** **1.** Corte las orillas de la sandia para hacer una base. **2.** Esquine el cuchillo para cortar alrededor de toda la sandia **3.** Corte en discos y **4.** partir los discos en cubitos. Para ver fotos visuales, por favor visite: (<https://www.watermelon.org/audiencias/foodservice/cutting-yield/>)
- La sandia es muy buena opción para ofrecer fresca, pero puede ser agregada a salsas, licuados, y otros platos!

Malteada de Sandia y Fresa

Información Nutricional

Grasa total: 1g
Cholesterol: 1mg
Sodio: 16mg
Carbohidratos Total: 25g
Fibra: 2g
Proteína: 4g

4 PORCIONES



Ingredientes

- 1 envase de (8 ounces) yogur - cualquier sabor 1% o sin grasa
- 2 tazas de sandia, partida en cubos
- 2 tazas de fresas frescas
- 1 platano mediano, rebanado en pedazos

Direcciones

1. En una licuadora, mezcle el yogur, sandia, fresas y platano hasta que quede suave y espumoso
2. Sirva de inmediato
3. Puede poner en moldes para ofrecer a los niños como una buena opción saludable de postre!

