

HEALTHY TIP:

STONE FRUIT AND MELONS

WHAT ARE STONE FRUITS AND MELONS?

- **Peaches, nectarines:** Eat fresh as a snack or add to desserts, jams, salsas, fruit salads, and smoothies. Peaches and nectarines are also great sautéed or roasted.
- **Plums, plumcots:** Try these fruits in salads, desserts, jams, or even baked with chicken!
- **Cantaloupe, honeydew melon:** These taste best raw or blended into smoothies!
- **Watermelon:** Watermelon is a great addition to salsas, salads, and aguas frescas, and delicious when paired with Feta cheese!

*Every fruit provides different vitamins
& minerals, so mix it up!*

SELECTING:

- Look for stone fruits with smooth skin and a fragrant smell. Avoid if they are blemished, damp, or overly soft.

STORING:

- These fruits should be stored in the refrigerator. Melons may be stored on the counter, but they should be refrigerated after cut.
- They may be frozen after cutting and used for smoothies or baked goods.

PREPARING:

- Wash the fruit first, then cut in half and remove the seeds/stone and melon skin. Lay flat to chop or slice as desired.

COOKING:

- All of these fruits may be eaten raw. Stone fruits may be cooked, but melons will fall apart.
- Melons are a great complement to salsas, fish, light cheeses, and meat.

CONSEJOS SALUDABLES: FRUTAS Y MELONES

QUÉ ¿QUE FRUTAS SE CONSIDERAN DE HUESO Y MELONES?

- **Duraznos, nectarinas:** Se pueden comer crudos o en postres, mermeladas, salsas, ensaladas de frutas y licuados. Los duraznos y las nectarinas también son deliciosos salteados o asados.
- **Ciruelas, albaricoques:** Se pueden comer en ensaladas, postres, mermeladas, o incluso al horno con pollo.
- **Melón, melón dulce:** Saben mejor frescos o en licuados.
- **Sandía:** La sandía le añade un toque especial a las salsas, ensaladas, aguas frescas, o simplemente icómalas con queso Feta!

Cada fruta contiene diferentes vitaminas y minerales, por lo tanto imézclelas!

SELECCIÓN:

- Escoja frutas que tengan la piel suave y exhalen un olor fragante. Evite si tienen manchas, estén húmedas, o demasiado flojas.

ALMACENAMIENTO:

- Estas frutas se deben guardar en el refrigerador. Los melones se pueden dejar afuera, pero deben ser refrigerados o congelados una vez cortados.
- Pueden ser utilizados en licuados o productos horneados.

PREPARACIÓN:

- Primero lávelos, luego córtelos por la mitad y retire la piel, y las semillas. Coloque el lado plano hacia abajo, después corte o rebane a su gusto.

COCCIÓN:

- Todas estas frutas se pueden comer frescas. Los melones se pueden cocinar, pero se romperán.
- Los melones van muy bien con salsas, pescados, quesos ligeros, y carne.