

Honeydew



About Honeydew:

- Honeydew is a great source of Vitamin C, potassium and B Vitamins (thiamine and niacin).
- Honeydew contains about 90% water and can help keep you hydrated.

Care/Storage/Selection:

- Choose honeydew melons with a waxy rind. The melon should feel heavy for its size, and the surface should bounce back when pressed. Avoid melons with a fuzzy rind.
- Store at room temperature.
- Once cut, store in an air-tight plastic container in the refrigerator for three to five days.

Preparation/Serving Tips:

- Wash melon before cutting into it to prevent carrying any surface bacteria into the melon.
- Cut melon in half with a large knife; remove the seeds and cut melon in chunks or wedges.

Recipes:



Salsa:

- Mix melon with finely chopped red onion, fresh cilantro, and a squeeze of lime juice for a fresh salsa. Serve with chips or alongside grilled chicken.

Kebab:

- In a bowl, mix low-fat yogurt, honey, and vanilla extract. Put cubes of melon and other favorite fruit on skewers. Serve fruit kebab with vanilla-honey yogurt dip.

Slushy:

- Blend together ice, honeydew melon and mint, for a refreshing summer treat.

Popsicle:

- Purée melon, in a food processor or blender, with a little sugar or honey and a splash of lime juice. Pour into molds and freeze.

126 Spagnoli Road, Melville, NY 11747

Melville | Uniondale | Calverton

631-873-4775 | 516-294-8528 | www.islandharvest.org

Gotas de Miel



Sobre Gotas de miel :

- La mielada es una gran fuente de vitamina C, potasio y vitaminas B (tiamina y niacina).
- La melaza contiene aproximadamente un 90 % de agua y puede ayudar a mantenerte hidratado.

Cuidado/Almacenamiento/Selección:

- Elija melones dulces con cáscara cerosa. El melón debe sentirse pesado para su tamaño y la superficie debe rebotar cuando se presiona. Evite los melones con cáscara peluda.
- Almacenar a temperatura ambiente.
- Una vez cortado, guárdelo en un recipiente de plástico hermético en el refrigerador durante tres a cinco días.

Consejos de preparación/servicio:

- Lave el melón, antes de cortarlo, para evitar que las bacterias de la superficie lleven a la melón.
- Cortar el melón por la mitad con un cuchillo grande; retirar las semillas y cortar el melón en trozos o cuñas. ???

Recetas:



Salsa:

- Mezcla el melón con cebolla roja finamente picada, cilantro fresco y un poco de jugo de lima para una salsa fresca. Sirva con patatas fritas o junto con pollo a la parrilla.

Kebab:

- En un tazón, mezcle el yogur bajo en grasa, la miel y el extracto de vainilla. Ponga cubos de melón y otras frutas favoritas en los pinchos. Sirva el kebab de frutas con salsa de yogur de vainilla y miel.

Fangosa:

- Mezcle hielo, melón dulce y menta, para una delicia refrescante de verano.

Paleta:

- Haga puré de melón, en un procesador de alimentos o licuadora, con un poco de azúcar o miel y un chorrito de jugo de lima. Verter en moldes y congelar.

126 Spagnoli Road, Melville, NY 11747

Melville | Uniondale | Calverton

631-873-4775 | 516-294-8528 | www.islandharvest.org