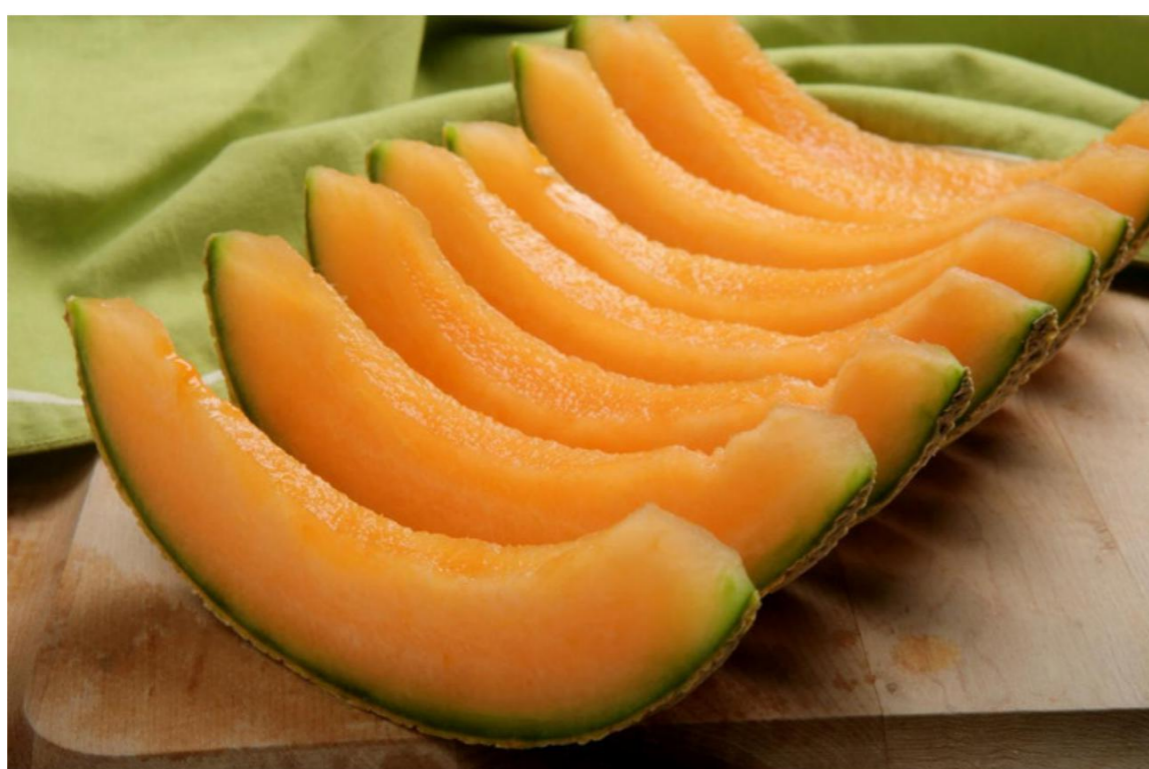


Cantaloupe

Storage

Store uncut in a cool place for up to a week. If cut, wrap in plastic and refrigerate for up to three days.



Preparation

Wash the melons before using, then cut lengthwise and remove the pulp and seeds. Chop to desired size and eat, best flavor will be at room temperature.

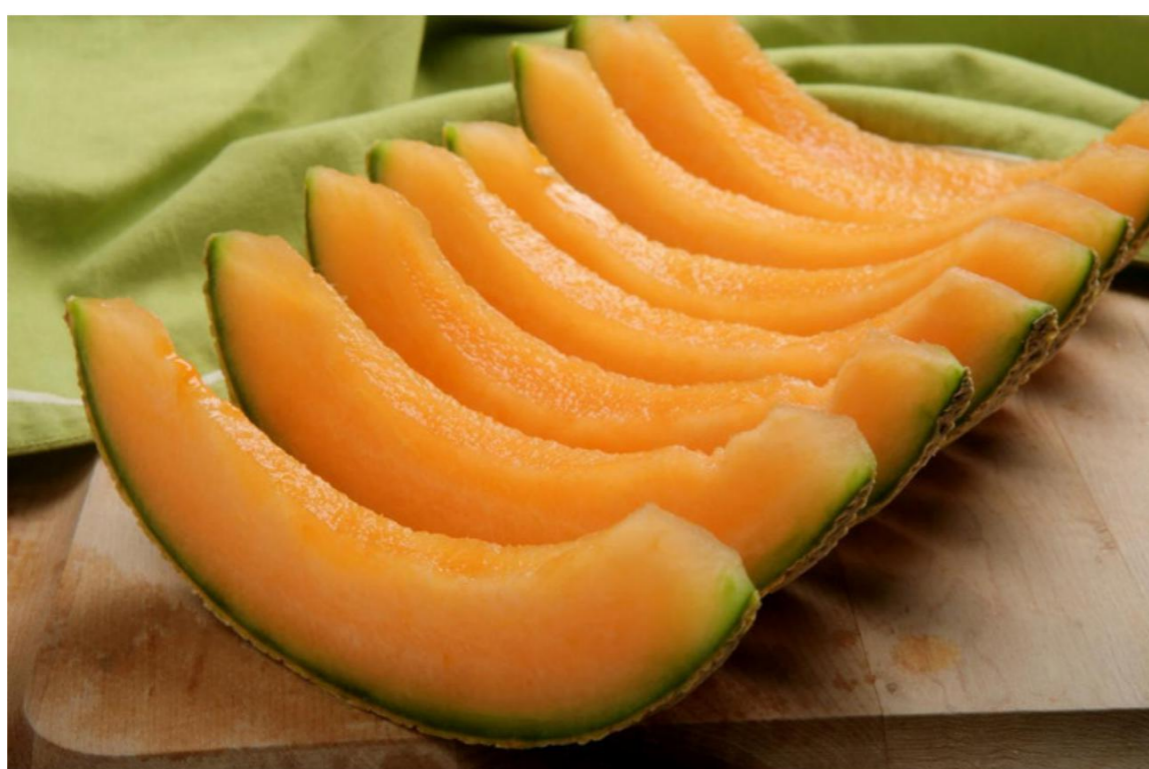
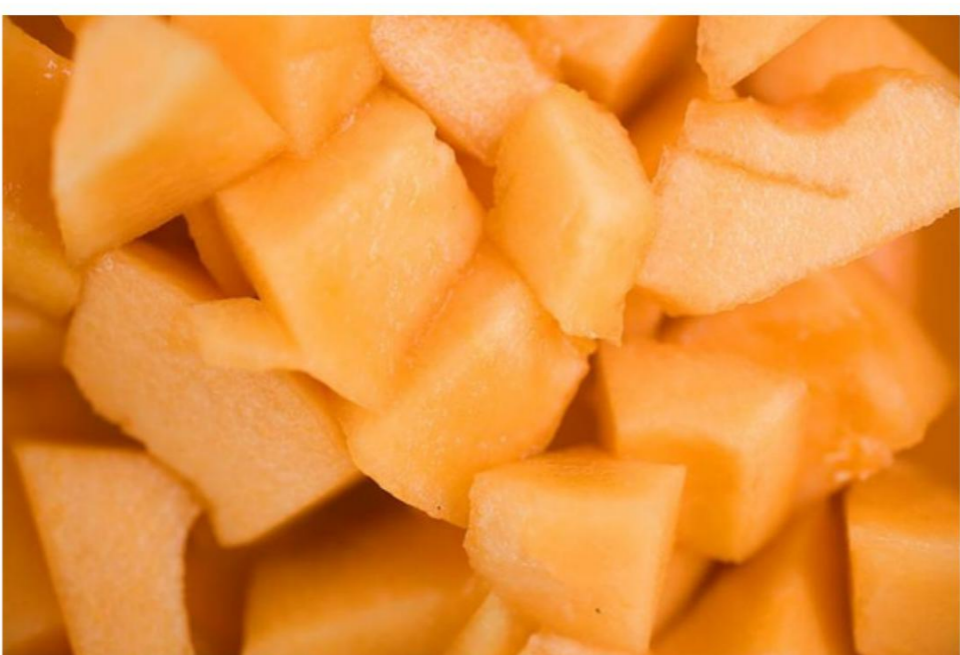
Nutrition

Cantaloupe is incredibly rich in many different nutrients and has antioxidant and anti-inflammatory benefits. It is an excellent source of vitamin A, B, C, K, and good source of fiber and magnesium.

Melón

Como guardar

Guarda sin cortar en un lugar fresco para hasta una semana. Si ya está cortado, envuélvelo en plástico y guardar en la nevera para hasta tres días.



Preparación

Lava los melones antes de comerlos y córtalos a lo largo y quitar las semillas y la pulpa. Quita la piel y cortar en trozos. El sabor es mejor cuando esta de temperatura ambiente.

Nutrición

La melón es muy rico en diferentes nutrientes y tiene beneficios antioxidantes y anti-inflamatorios. Es una fuente excelente de las vitaminas A, B, C y K y una buena fuente de fibra y magnesio.