

Watermelon

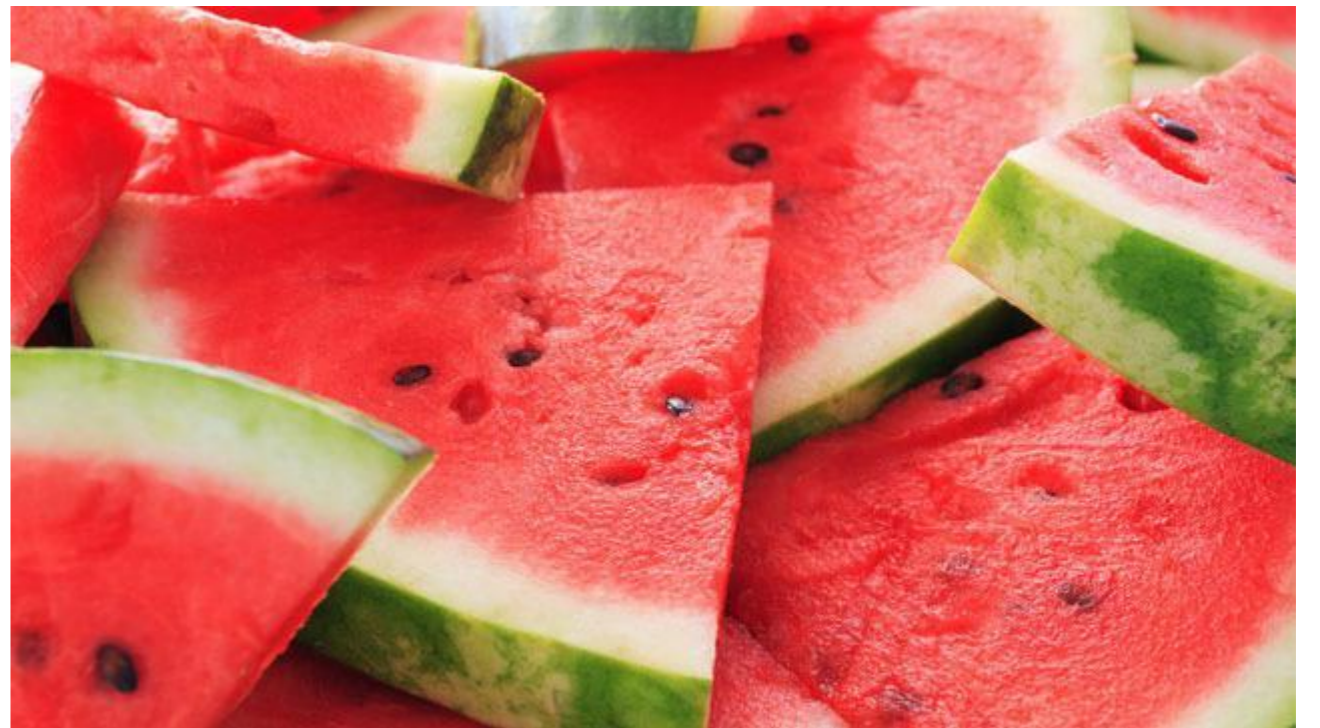
Storage

Store uncut in a cool, dark, well-ventilated place for up to two weeks. If cut, store in covered container and refrigerate for up to three days.



Preparation

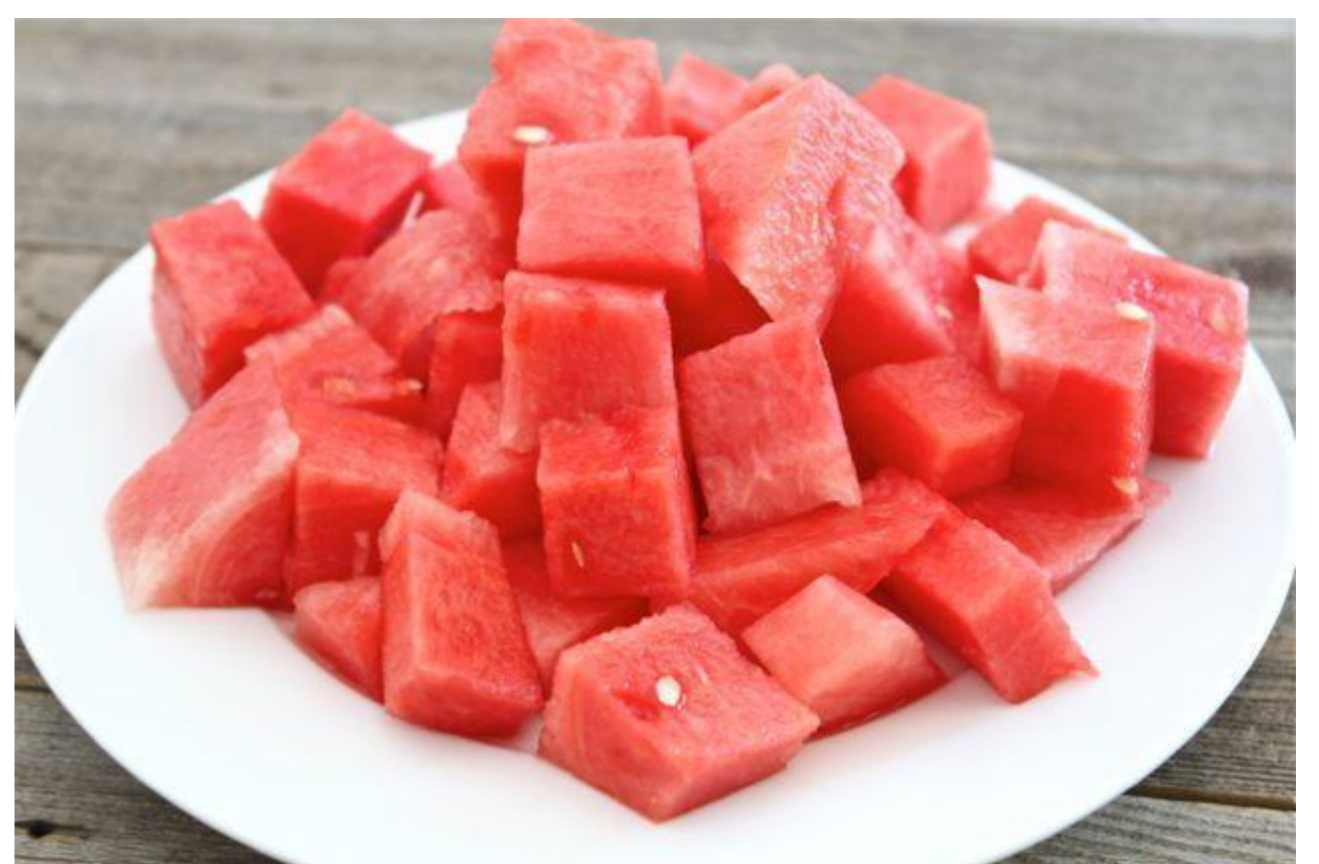
Wash in cold water then cut, slice or cube to the size you want.



Nutrition

Watermelon is rich in nutrients and antioxidants.

It can help with blood pressure and is a good source of fiber when consumed in large amounts. To get the most nutrients it is best to eat watermelon when it is ripe. To check ripeness tap the outside and if it makes a hollow sound it is ripe.



La Sandía

Como guardar

Guardar en un lugar fresco y oscuro y un lugar con buena ventilación hasta dos semanas. Se puede cortar en trozos y guardarla en un bote cubierto en la nevera para hasta 3 días.



Preparación

Lava en agua fría y cortar en rajas o trozos cuadrados al tamaño deseado.



Nutrición

La sandía es rica en nutrientes y antioxidantes. Ayuda bajar la presión y es una buena fuente de fibra cuando se consume en cantidades grandes. Para conseguir más nutrientes es mejor comer la sandía cuando está madura. Para averiguar si está madura, se toca afuera, antes de cortarla, y si suena hueca está madura.

