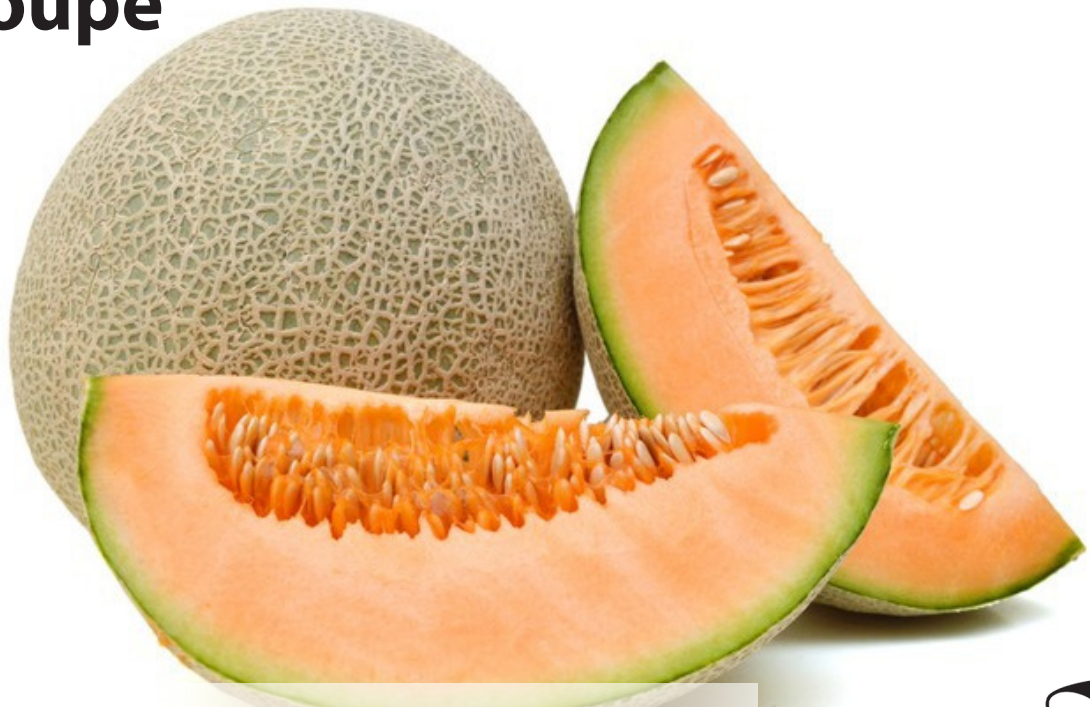


Cantaloupe



Nutrition: Cantaloupe is full of Vitamin A which is necessary for the growth of all bodily tissues, including skin and hair.

Storage: Uncut ripe melons should keep in the fridge for up to 5 days. When storing a halved melon, leave the seeds in to help keep it fresh. Wrap the remainder in plastic and it should keep in the fridge for about 3 days.



Easy Cantaloupe Salsa

Makes 10-12 servings

Ingredients:

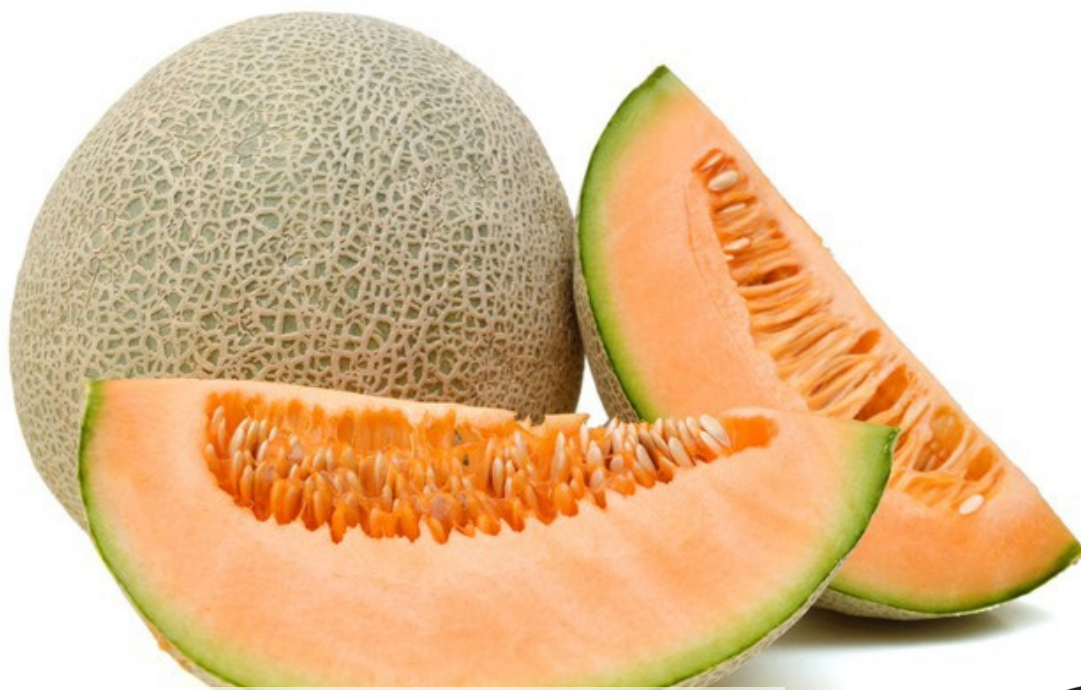
- 4 cups bite-size chunks cantaloupe
- 1/2 yellow bell pepper, diced
- 1/2 red onion, diced
- 4 jalapeno peppers, diced
- 2 tablespoons lemon or lime juice
- 1 clove garlic, minced
- 1 tablespoon olive oil, or to taste
- salt and ground black pepper to taste

Directions:

1. Mix cantaloupe, red onion, yellow bell pepper, jalapeno peppers, lemon or lime juice, and garlic together in a bowl.
2. Add enough olive oil to moisten the salsa; season with salt and pepper.
3. Refrigerate until chilled and flavors have combined, 1 to 2 hours.



Melón



Nutrición: El melón está lleno de vitamina A que es necesaria para el crecimiento de todos los tejidos corporales, incluyendo la piel y el cabello.

Almacenamiento: Los melones maduros sin cortar deben mantenerse en la nevera durante un máximo de 5 días. Cuando almacene un melón a la mitad, deje las semillas para mantenerla fresca. Envolver el resto en plástico y debe mantenerse en la nevera durante unos 3 días.



Salsa de Cantaloupe fácil

Hace 10-12 porciones

Ingredientes:

- 4 tazas de trozos de tamaño bocado melón
- 1/2 pimiento amarillo, cortado en cubos
- 1/2 cebolla roja, en cubos
- 4 chiles jalapeños, cortado en cubos
- 2 cucharadas de jugo de limón o Lima
- 1 ajo de clavo, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva, o para degustar sal y pimienta negra molido al gusto

Direcciones:

1. Mezcle el melón, la cebolla roja, el pimiento amarillo, los chiles jalapeños, el jugo de limón o Lima y el ajo juntos en un tazón.
2. Añadir suficiente aceite de oliva para humedecer la salsa; Sazonar con sal y pimienta.
3. Refrigerar hasta que se enfríe y los sabores se hayan combinado, de 1 a 2 horas.

