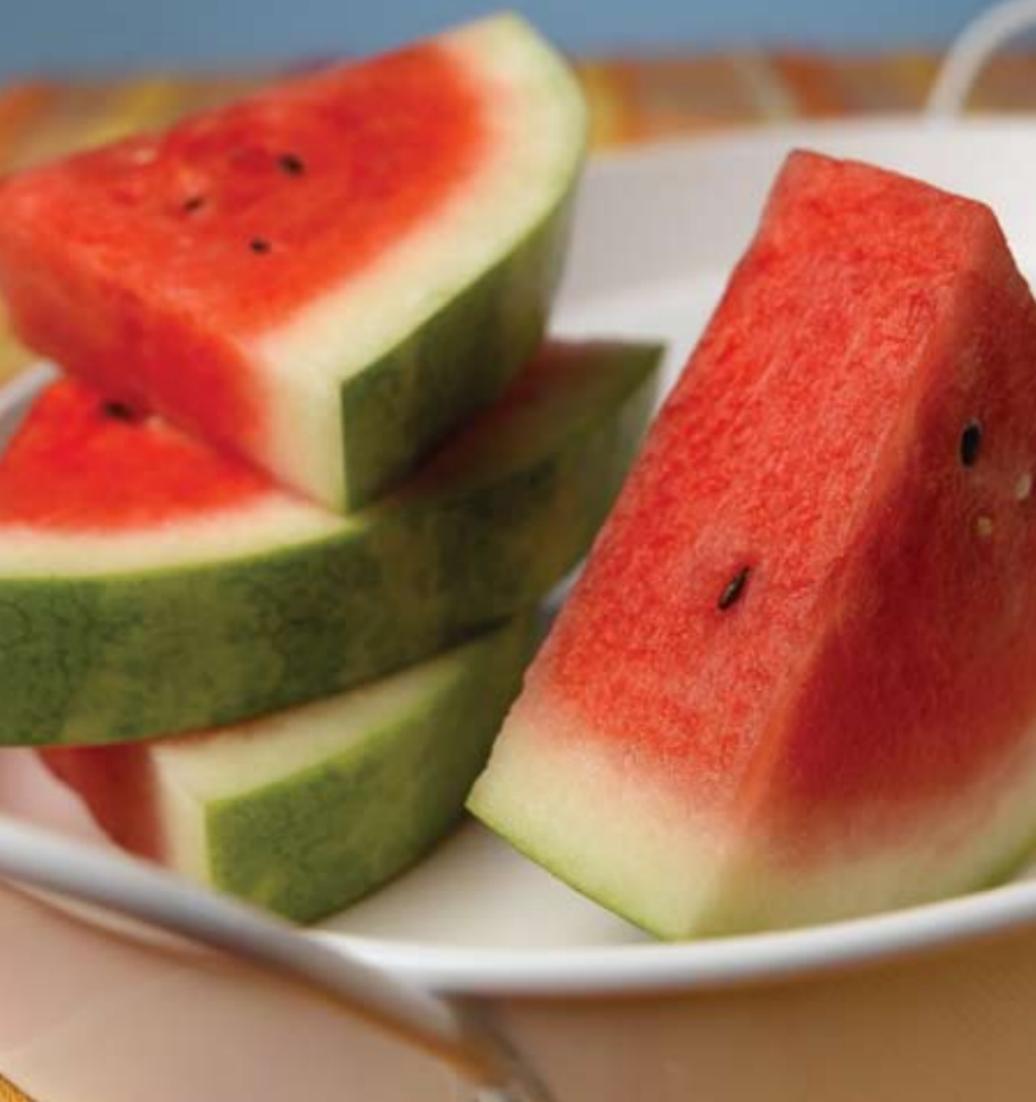


Sandía





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca la fruta que se sienta firme, que tenga un olor dulce y la cáscara opaca, el tallo seco y la parte inferior de color amarillo por haber estado sobre la tierra.
- Evita frutas agrietadas, con zonas reblandecidas, mohosas, o las que tengan en lado inferior de color blanco o verde muy pálido.

¿SABÍAS QUE...?

- Las sandías vinieron de África y se mencionan en algunos textos egipcios.
- Los exploradores antiguos utilizaron cáscaras de sandía como cantimploras para llevar agua.

¿PORQUÉ ES BUENA PARA TÍ?

Una taza de cubitos de sandía contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C.
- Vitamina A.

IDEAS PARA SERVIR

- Para un bocadillo dulce y picante, en vez de tomate utiliza trozos de sandía para tu receta de salsa favorita.
- Para preparar una deliciosa agua fresca estilo México, mezcla partes iguales de sandía y agua con unas gotitas de jugo de limón.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles de finales de la primavera hasta mediados del otoño, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Las sandías enteras se pueden guardar a temperatura ambiente por hasta dos semanas.