

QUICK BITES: CANTALOUPE

PREPARATION

Wash the outer rind before cutting. Slice in half and scoop out the seeds. Cut into wedges or cubes and remove the rind.

FRESH CANTALOUPE SLICES WITH LIME

Drizzle cantaloupe slices with lime juice and a pinch of salt.

CANTALOUPE & YOGURT PARFAIT

Layer diced cantaloupe with yogurt and granola.

CANTALOUPE SMOOTHIE

Blend cantaloupe with banana and milk or water.

CANTALOUPE & CUCUMBER SALAD

Mix cubed cantaloupe with cucumber, mint, and a splash of vinegar.

FROZEN CANTALOUPE BITES

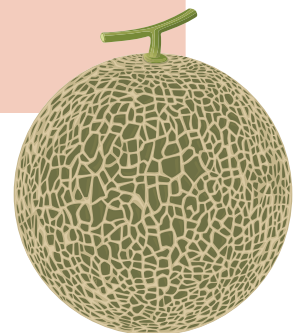
Freeze cantaloupe chunks for a refreshing snack.

CANTALOUPE AGUA FRESCA

Blend cantaloupe with water, lime, and a little sugar for a light drink.

CANTALOUPE & CHEESE SKEWERS

Thread cantaloupe cubes onto skewers with cheese and grapes.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

BOCADILLOS. RÁPIDOS• MELÓN

PREPARACIÓN

Lave la cáscara exterior antes de cortarlo. Corte a la mitad y quite las semillas. Córtelo en rebanadas o cuadros y retire la cáscara.

REBANADAS DE MELÓN FRESCO CON LIMÓN

Rocíe las rebanadas de melón con jugo de limón y una pizca de sal.

PARFAIT DE MELÓN Y YOGUR

Coloque capas de melón cortado en cubitos con yogur y granola.

LICUADO DE MELÓN

Licúe el melón con plátano y leche o agua.

ENSALADA DE MELÓN Y PEPINO

Mezcle el melón cortado en cubitos con pepino, menta y un poco de vinagre.

BOCADOS DE MELÓN CONGELADO

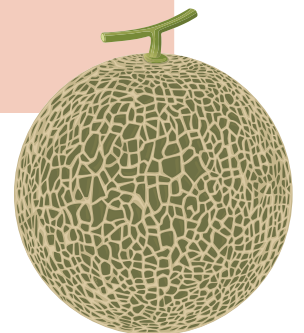
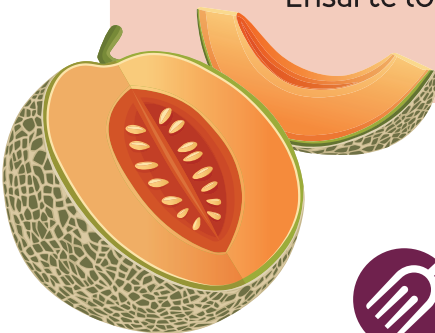
Congele trozos de melón para tener un refrescante refrigerio.

AGUA FRESCA DE MELÓN

Licúe el melón con agua, limón y un poco de azúcar para tener una bebida ligera.

BROCHETAS DE MELÓN Y QUESO

Ensarte los cubos de melón en brochetas con queso y uvas.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA