



watermelon

Watermelon is a treat during the summertime.

But, is watermelon a nutritious food? **Yes!**

Watermelon is a great source of water. It is 92% water!

That's probably why it is so refreshing to eat watermelon on hot summer days. Watermelon is also a good source of vitamins A and C, folic acid and potassium.

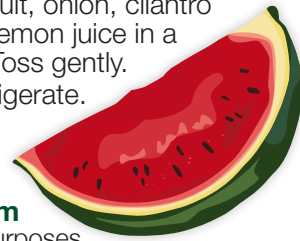
**Enjoy a slice of watermelon for a snack or at meals.
It's easy - just cut and eat!**

watermelon salsa

Enjoy this delicious salsa with a sandwich, grilled chicken or fish.

- 2 cups diced watermelon
- 2 cups diced mango,
cantaloupe or honeydew
- ½ cup diced red onion
- 2 tablespoons chopped fresh cilantro
- ¼ cup lime or lemon juice

1. Combine the fruit, onion, cilantro and lime or lemon juice in a large bowl. Toss gently.
2. Cover and refrigerate. Serve cold.



Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



sandía

La sandía es un bocadillo ideal para el verano.

Pero, ¿es nutritiva? **¡Sí!**

La sandía es una gran fuente de agua. ¡Tiene 92% de agua!

Probablemente por eso es tan refrescante comer sandía en los días calurosos de verano. La sandía también es una buena fuente de vitamina A y vitamina C, ácido fólico y potasio.

**Disfrute de una rodaja de sandía como bocadillo o en sus comidas.
¡Es fácil, sólo corte y coma!**

salsa de sandía

Disfrute de esta deliciosa salsa con un sándwich, con pollo o con pescado grillado.

- 2 tazas de sandía en cubos
- 2 tazas de mango, melón o
melón rocío de miel en cubos
- ½ taza de cebolla morada en cubos
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- ¼ taza de jugo de lima o limón

1. Mezcle las frutas, la cebolla, el cilantro y el jugo de lima o limón en un bol grande. Revuelva con cuidado.
2. Cubra y refrigere la salsa. Sírvala fría.



Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.