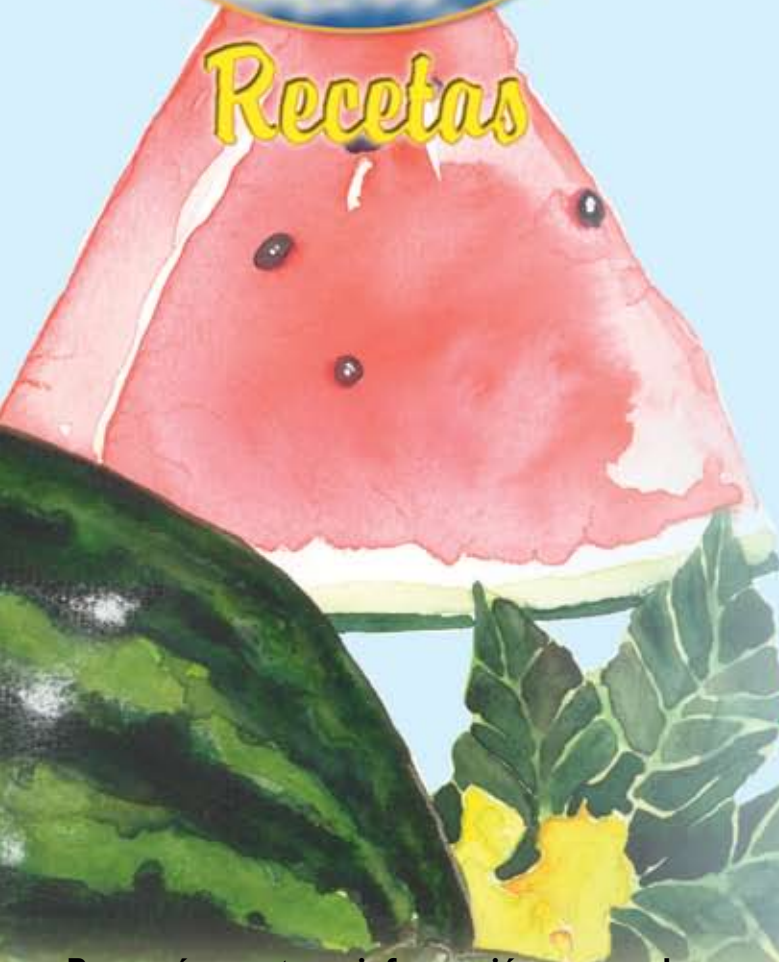


SANDÍA

de la
Florida
Recetas



Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en www.Florida-Agriculture.com

MARTINI DE SANDÍA Y ATÚN SALTEADO

- 1/4 taza de sandía de la Florida, cortada en cubitos
- 4 onzas de atún salteado y cortado en lonjas pequeñas
- 1 onza de jengibre encurtido, picado
- 1 cucharada de cilantro de la Florida, picado
- 1 cucharadita de salsa de soya
- Sal y pimienta al gusto

Saltee el atún en una sartén mediana al gusto. Coloque todos los ingredientes en un tazón mediano y mézclelos bien. Sirva en una copa para martini.

Rinde: 1 porción
Cada porción: Calorías 207, Grasa 6g
Carbohidratos 10g, Proteína 27g



SORBETE DE SANDÍA

- 4 onzas de sandía sin semillas de la Florida
- 2 cucharadas colmadas de yogur de vainilla de bajo contenido de grasa
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de hielo

Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Mezcle hasta que esté suave. Sirva en un vaso helado.

Rinde: 1 porción
Cada porción: Calorías 107, Grasa 1g
Carbohidratos 20g, Proteína 3g



SANDÍA

fresca de la Florida

La sandía de la Florida - dulce, jugosa y refrescante. Nativas de África Central, las sandías de la Florida crecen en las partes occidentales del estado, desde el condado de Collier y hacia el norte hasta el condado de Columbia. Son más abundantes desde mayo hasta julio, pero también se cosechan en noviembre, diciembre y abril.

Como un cucurbitáceo, las sandías de la Florida están relacionadas con la col, los melones cantaloupe y los pepinos. Se conoce como el líder en licopeno debido a que contiene más licopeno por porción que otras frutas o vegetales. El licopeno es beneficioso a la salud debido a que ayuda a reducir el riesgo de desarrollar algunas formas de cáncer. La sandía de la Florida es baja en calorías y contiene más de 300 mg de potasio y más de 1,600 UI de vitamina A por porción.

Compra, manejo y almacenamiento

Al seleccionar una sandía de la Florida, escoja una que sea pesada y libre de áreas blandas y cortaduras. Las sandías se recogen cuando están completamente maduras para los mercados locales y justo antes de madurar cuando se van a embarcar. Busque que la sandía tenga un lugar amarillo cremoso en la parte inferior del melón, lo cual significa que se ha madurado al sol. La pulpa puede ser roja o amarilla y puede tener o no tener semillas.

Las sandías contienen noventa y dos por ciento de agua. En un día caluroso, una tajada fría de sandía de la Florida calma la sed y satisface el gusto por algo dulce. Puede congelarse o agregarse a las comidas con gran éxito.

¡Refréscase con estas jugosas y dulces recetas de sandía de la Florida!

SANDÍA

de la
Florida

Recetas

Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de la Florida
Charles H. Bronson, Comisionado

