



**cooking**  
with kids™

## Watermelon Cooler

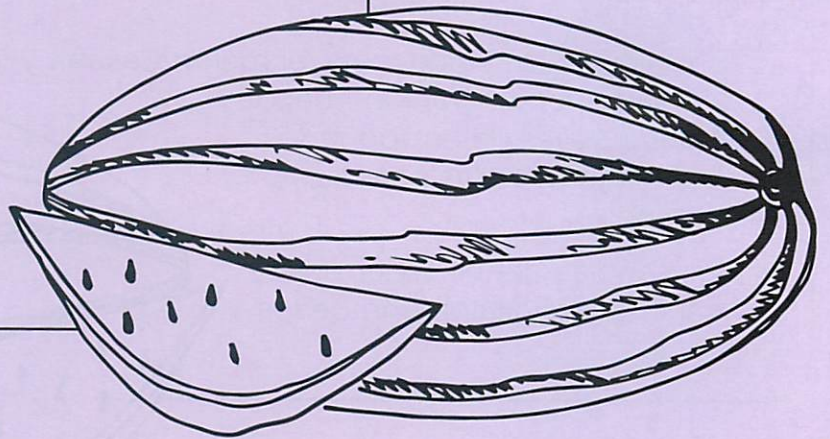
*This watermelon cooler is a refreshing drink for a hot summer day. Watermelon is high in fiber, vitamins A and C, and is a good source of potassium. Watermelons are ripe and ready to eat when the white spot, where the melon has been resting on the ground, turns from shiny white to creamy yellow.*

- 4 cups seeded watermelon cubes
- 4 ice cubes
- 1 tablespoon fresh lime juice
- 1 teaspoon sugar (optional)

1. Place 2 cups of the watermelon and the ice cubes in a blender and pulse until a chunky mixture forms.
2. Add the remaining 2 cups of watermelon, lime juice and sugar, if using. Blend until frothy. Serve immediately.

- For most melons, the blossom end should be slightly soft and have the faint smell of melon.
- Choose melons without cracks or holes.
- Cantaloupes should be tan or gold, not green, under their netted skin.
- Honeydews, Casabas and watermelons sound hollow when tapped and feel heavy for their size.
- Watermelons should have a yellowish patch on one side.

## *Let's Learn About Melons*



**Want your kids to reach for a healthy snack?  
Make sure fruits and vegetables are in reach.**

Cooking with Kids is an equal opportunity provider and employer. Printing of this material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-432-6217.



Cooking with Kids, Inc. is a 501(c)(3) nonprofit organization.

© 2017 Cooking with Kids, Inc. All rights reserved. • [www.cookingwithkids.org](http://www.cookingwithkids.org)



**cooking**  
with kids™

## Licuada de sandía

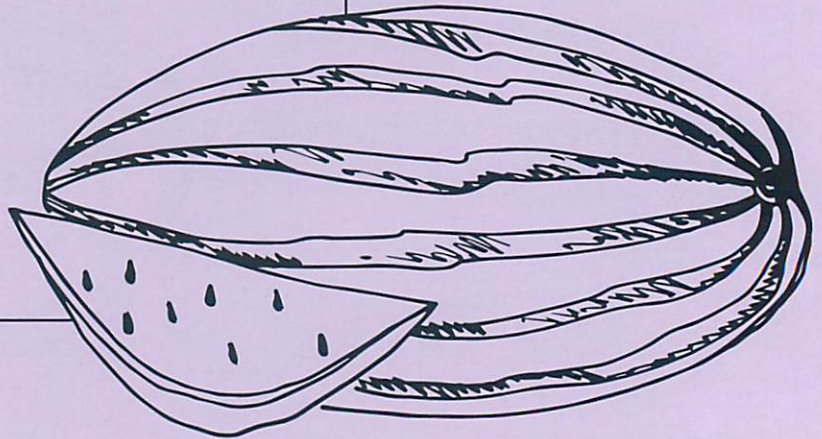
*Este licuado de sandía es una bebida refrescante para un día caluroso. La sandía es rica en fibra y en vitaminas A y C. Además, es una buena fuente de potasio. Las sandías están maduras y listas para comer cuando la parte blanca, donde el melón reposaba sobre la tierra, cambia de blanco a un color amarillo cremoso.*

- 4 tazas de cubos de sandía sin semillas
- 4 cubos de hielo
- 1 cucharada de jugo fresco de lima
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)

1. Ponga dos tazas de sandía y los cubos de hielo en una licuadora y licúelos hasta que todavía tengan trozos.
2. Agregue las dos últimas tazas de sandía, el jugo de limón y el azúcar, si va a usarlo. Licúe la mezcla hasta que esté espumosa. Sirva inmediatamente.

- En el caso de la mayoría de los melones, deben tener un suave aroma a melón. También, si toca el lado opuesto al tallo, debe estar un poco blando.
- Elija melones que no tengan grietas ni hoyos.
- Los melones Cantaloupe deben ser de color canela o dorados, y no verdes.
- El melón dulce Honeydew, el melón Casaba y la sandía tienen un sonido hueco cuando se les da un toque y se sienten pesadas para su tamaño.
- Las sandías deben tener una mancha amarilla en uno de los lados.

## Aprendamos de los Melones



**¿Quiere que sus hijos tengan aperitivos saludables?  
Asegúrese de poner frutas y verduras a su alcance.**

Cocinando con Niños es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. La impresión de este material fue financiada por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria ofrece asistencia nutricional a personas de bajos recursos. El programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta más saludable. Para más información, llame al 1-800-432-6217.



Cooking with Kids, Inc. es una organización 501(c)(3) sin fines de lucro.  
© 2017 Cooking with Kids, Inc. Todos los derechos reservados. • [www.cookingwithkids.org](http://www.cookingwithkids.org)