

No importa cómo la cortes, ¡La Sandía Deleita!

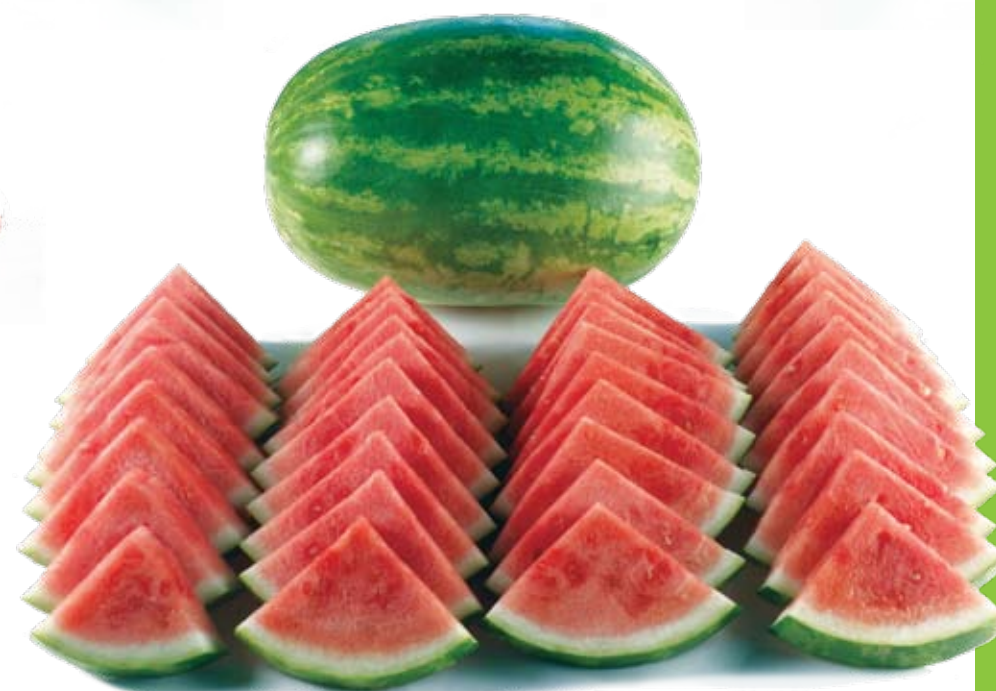


Manejo

1. Lave muy bien sus manos con agua y jabón
2. De acuerdo a la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos), lave TODOS los vegetales y frutas, incluyendo sandía con cáscara, con agua fría de la llave antes de cortarlas o comerlas ; no se le olvide secarlas también
3. Lave todas las áreas y equipo que tengan contacto con los alimentos, como tablas para cortar, barras de cocina, peladores y cuchillos, con agua caliente y jabón para evitar la contaminación cruzada
4. Mantenga la temperatura. Si la sandía está a temperatura ambiente al momento de recibirla, manténgala así. Si estaba en refrigeración, manténgala fría.
5. Cubra y refrigere cualquier corte de sandía inmediatamente

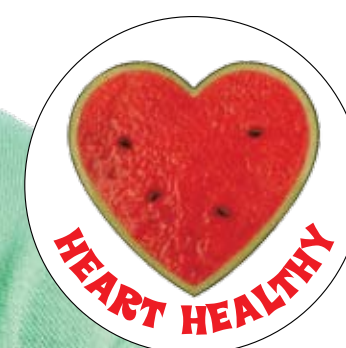
Rendimiento

Una sandía de 5.500g rinde
30 porciones de 1 taza ó
40 rebanadas



Nutrición

- Llena de vitaminas A y C
- Fuente de vitamina B6 y potasio
- Excelente hidratante – contiene 92% de agua
- Muy buena para el manejo del peso –satisface el hambre



¡Sirva lo que les Deleita!

- No dejarán nada en la charola
- ¡En realidad es un vegetal!
- Córtela en rebanadas, en cubos o hágala puré
- ¡Es versátil! Sabe deliciosa con alimentos dulces o salados



Sandía

Valores Nutrimientales

Tamaño de la Porción: 2 tazas de sandía en cubos (280g)

Cantidad por Porción		% Valor Diario*	
Calorías 80	Calorías de Grasa 0		
Grasas Totales 0g		0%	
Grasas Saturadas 0g		0%	
Colesterol 0g		0%	
Sodio 0g		0%	
Potasio 270mg		8%	
Carbohidratos Totales 21g		7%	
Fibra Dietética 1g		4%	
Azúcares 20g			
Proteínas 1g			
Vitamina A 30%	Vitamina C 25%		
Calcio 2%	Hierro 4%		

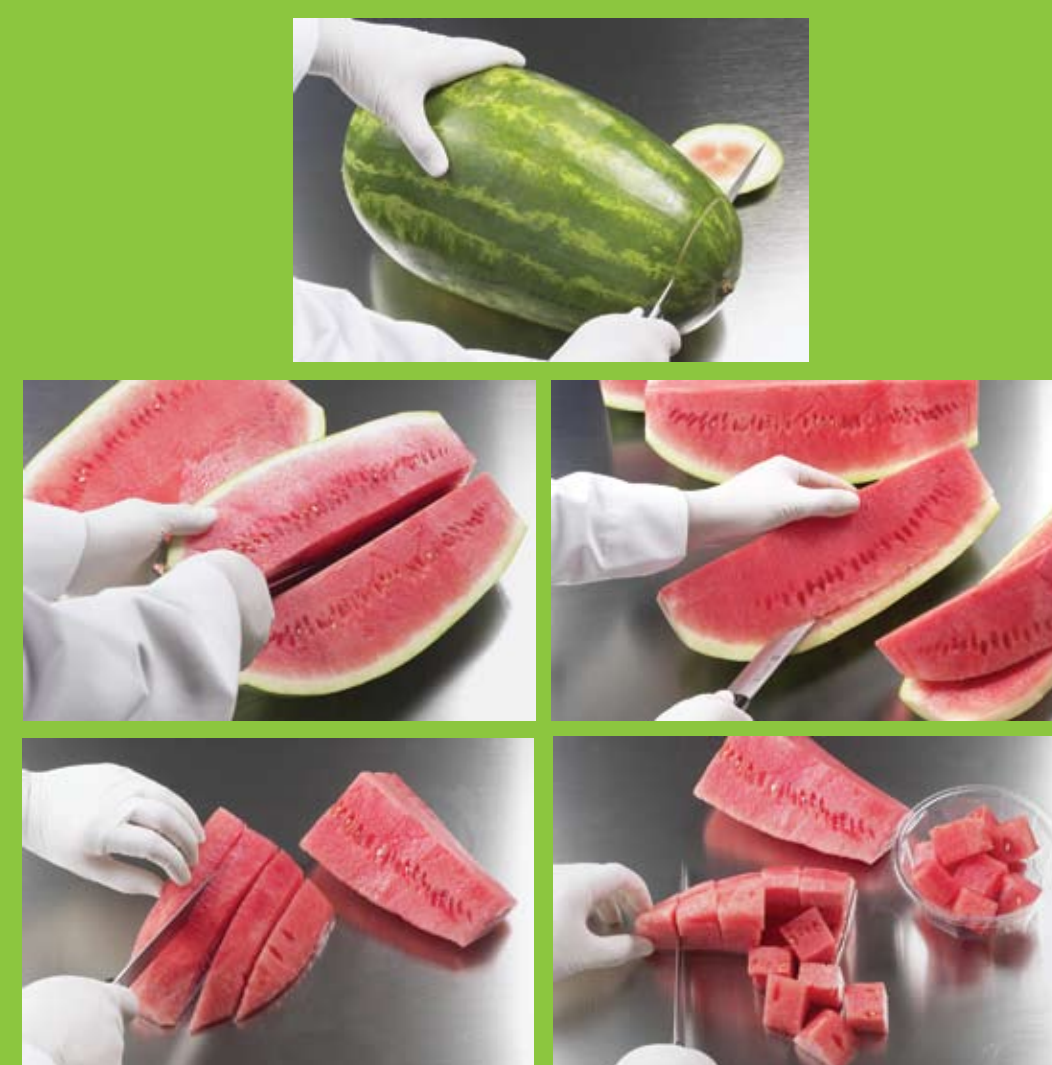
* Los porcentajes de Valor Diario se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades de energía:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasas Totales	Menos de	65g	80g
Grasas Sat.	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales		300g	275g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasas 9 Carbohidratos 4 Proteínas 4

Fuente: Food and Drug Administration
Departamento de Salud y Servicios Humanos

Fácil de Cortar



Visite www.watermelon.org para mayor información