MELÓN

5 raciones **2 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Frutas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
48 kcal	**1 g**
Grasas	**Carbohidratos**
g	**11 g**
Fibra	**Sal**
11 g	**g**

Ingredientes

- 2 rodajas de melón

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava el melón por fuera antes de cortarlo.
2. Corta el melón por la mitad
3. Usa un cuchillo grande y estable.
4. Retira las semillas
5. Sácalas con una cuchara.
6. Coloca una mitad boca abajo
7. Así queda más estable sobre la tabla.
8. Corta rodajas
9. Haz cortes de unos 2-3 cm de grosor, según cómo las quieras.
10. Sirve en media luna o en trozos
11. Puedes dejar la piel y comerlo como una tajada, o cortar la pulpa en dados separándola de la piel con el cuchillo.
12. Truco: si quieres una presentación cómoda, corta una rodaja, separa la pulpa de la piel sin quitarla del todo y luego haz cortes verticales en la pulpa. Queda lista para comer con tenedor.

Consejos

- Lava siempre el melón por fuera antes de cortarlo para evitar que la suciedad de la piel pase a la pulpa.

- Para una presentación más cómoda, separa la pulpa de la piel sin retirarla del todo y haz cortes verticales antes de servir.
- Sírvelo frío para potenciar su textura jugosa y su sensación refrescante.
- Puedes presentarlo en media luna, en dados o en piezas pequeñas para facilitar el consumo.
- Utiliza un cuchillo grande y estable, y apoya siempre la mitad del melón boca abajo para cortar con mayor seguridad.