

Watermelon

How to Prepare:

Wash the outer rind of the watermelon and then slice into wedges or cut away the rind and cut into pieces.

How to Use :

Enjoy alone or sprinkle with chili powder



How to Store :

Store whole watermelons at room temperature.
Refrigerate cut watermelons in airtight container.

Nutrition Facts:

Watermelon contains lycopene an antioxidant, which may reduce blood pressure levels.

Sandía

Como Preparar:

Lave la cáscara exterior de la sandía y luego córtela en trozos o corte la cáscara y córtela en trozos.

Como Usar:

Disfrute solo o espolvoree con chile en polvo



Como Almacenar:

Almacene las sandías enteras a temperatura ambiente. Refrigere las sandías cortadas en un recipiente hermético.

Datos de Nutrición:

Sandía contiene lycopen un antioxidante, que puede reducir la presión arterial y los niveles de colesterol.