

Ensalada Veraniega en Gajos de Melón

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 1 melón de pulpa verde
- 1 paquete gelatina sabor limón (3 onzas)
- 1/2 taza agua hirviendo
- 1/2 taza agua fría
- Cubos de hielo
- 1 taza fresas enteras sin tallo

Preparación

1. Corte el melón por mitad, saque las semillas.
2. Con toallas de papel, seque la parte de adentro del melón.
3. Disuelva la gelatina en el agua hirviendo.
4. Combine el agua fría y los hielos para completar una taza.
5. Agregue la gelatina y mezcle hasta que quede una mezcla ligeramente espesa.
6. Saque cualquier pedazo de hielo sin derretir.
7. Coloque cada mitad de melón en un recipiente pequeño para mantener cada pedazo de melón en su lugar.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	110
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	95 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	24 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

8. Coloque la mitad de las fresas en cada mitad de melón.
9. Vierta la mezcla de la gelatina sobre las fresas.
10. Cubra con papel celofán y enfríe unas 3 horas hasta tener una textura firme.
11. Para servir, corte en gajos.

Notas

Iowa Nutrition Network, Pick a Better Snack: A Social Marketing Campaign, 2003