

# Fresh Fruit and Vegetable Program

Each week students get to try 2 fruits or veggies. Extend the learning at home by making the recipe below!



## HONEYDEW MELON



### MELON AND CREAM ICE POPS

#### INGREDIENTS:

- 1 HONEYDEW MELON (3 POUNDS)
- 1/2 CUP HEAVY CREAM
- 1/4 CUP HONEY
- 1/2 CUP (1 OUNCE) ROASTED, SALTED PISTACHIOS, COARSELY CHOPPED (OPTIONAL)



<http://www.marthastewart.com/319220/honeydew-and-cream-ice-pops-with-pistach>

#### DIRECTIONS:

**ADULT:** CAREFULLY CUT MELON IN HALF

**TOGETHER:** SCOOP SEEDS OUT OF MELON

**TOGETHER:** CAREFULLY CUT MELON INTO 1 INCH CHUNKS

**TOGETHER:** WORKING IN BATCHES, PUREE HONEYDEW IN A BLENDER UNTIL SMOOTH. YOU WILL HAVE ABOUT 4 CUPS PUREE.

**CHILD:** STIR TOGETHER CREAM AND HONEY IN A MEDIUM BOWL.

**TOGETHER:** STIR IN HONEYDEW PUREE.

**CHILD (OPTIONAL):** SPRINKLE ABOUT 1 TEASPOON PISTACHIOS INTO EACH OF 16 ICE-POP MOLDS.

**TOGETHER:** POUR HONEYDEW-CREAM MIXTURE INTO MOLDS.

**FREEZE** UNTIL SLUSHY, ABOUT 2 HOURS.

**TOGETHER:** INSERT AN ICE-POP STICK INTO EACH. RETURN TO FREEZER UNTIL COMPLETELY FROZEN, ABOUT 6 HOURS MORE OR UP TO OVERNIGHT.

#### FRESH FACTS:

- YOU SHOULD BE ABLE TO SMELL THE MELON'S AROMA IF IT'S FULLY RIPENED.
- GIVE THE MELON A TAP; YOU'LL HEAR A HOLLOW THUMP IF IT'S RIPE.
- CAN BE EATEN FRESH OR IN SOUPS
- HIGH CALCIUM CONTENT. GREAT FOR BONES AND TEETH!
- CONTAINS 90% WATER AND A GOOD AMOUNT OF POTASSIUM. HYDRATES BODY WELL.
- DUE TO LOTS OF VITAMIN C, THIS MELON BOOSTS IMMUNE SYSTEM, KEEPING YOU HEALTHY!

#### Picky Eater Tip:

Set an example! Snack on healthy food around your kids. They will be more likely to view eating fruits and vegetables as natural instead of a punishment.

Cada semana los estudiantes pueden probar 2 frutas o verduras. Continuar aprendiendo en casa haciendo la receta aquí!



# MELÓN



## MELÓN Y CREMA COPAS DE HIELO

### INGREDIENTES:

- 1 MELÓN DE HONEYDEW (3 LIBRAS)
- 1/2 COPA PESADA CREMA
- 1/4 COPA MIEL
- 1/2 COPA (1 ONCE) PISTACHIOS SALTOS, ASADOS, COOPERADO (OPCIONAL)



### DIRECCIONES:

**ADULTOS:** CORTAR CUIDADOSAMENTE MELÓN EN LA MEDIA

**JUNTOS:** SEMILLAS DE SCOOP FUERA DEL MELÓN

**JUNTOS:** CORTE MELÓN CUIDADOSAMENTE EN PULGARES DE 1 PULGADA

**JUNTOS:** TRABAJANDO EN LOTES, PUREE HONEYDEW EN UN MEZCLADOR HASTA LISO. USTED TENDRÁ UN PURO DE 4 CUPS.

**NIÑO:** STIR JUNTOS CREMA Y MIEL EN UN TAZÓN DE FUENTE MEDIO.

**JUNTOS:** STIR EN PUREE DE MIEL.

**NIÑO (OPCIONAL):** SPRINKLE ACERCA DE 1 PISTACHIOS DE TEASPOON EN CADA UNO DE 16 MOLDES DE HIELO-POP.

**JUNTOS:** PARA LA MEZCLA DE HONEYDEW-CREMA EN MOLDES.

CONGELE HASTA SLUSHY, POR 2 HORAS.

**JUNTOS:** INSTA UN PALO ICE-POP EN CADA UNO. VUELVA AL CONGELADOR HASTA QUE COMPLETAMENTE CONGELADO, A PARTIR DE 6 HORAS MÁS O HASTA HASTA LA NOCHE.

### HECHOS FRESCOS:

- USTED PUEDE SABER OLLAR EL AROMA DEL MELÓN SI ESTA TOTALMENTE MADURADO.
- DAR EL MELÓN A TAP; USTED ESCUCHARÁ UN TUMBÚ HUECO SI ES RIPE.
- SE PUEDE COMER FRESCO O EN SOPAS
- ALTO CONTENIDO DE CALCIO. ¡GRANDE PARA LOS HUESOS Y LOS DIENTES!
- CONTIENE 90% DE AGUA Y UNA BUENA CANTIDAD DE POTASIO. HIDRATA EL CUERPO BIEN.
- DEBIDO AL LOTE DE VITAMINA C, ESTE MELÓN IMPULSA EL SISTEMA INMUNE, ¡LO MANTENGA SALUDABLE!

<http://www.marthastewart.com/319220/honeydew-and-cream-ice-pops-with-pistach>

¿NIÑO ES UN QUISQUILOSO CON LA COMIDA?

¡Fijar un ejemplo!  
Merienda en comida sana alrededor de sus niños. Serán más propensos a ver comer frutas y verduras como algo natural en lugar de un castigo.