

FRUIT OF THE MONTH CANTALOUPE

HISTORY

- Cantaloupe was first grown in Egypt dating as far back to 2400 B.C.
- In 1881, the first cantaloupe was brought to the United States.

WHAT TO KNOW

- Cantaloupes grow on a vine in a hot, dry climate.
- Cantaloupe is a member of the pepo family, Pepo fruits have a hard, thick rind on the outside and a lot of seeds inside. Other pepo fruits are watermelon, pumpkin, cucumber, squash, etc.

SELECTION AND STORAGE

- Choose a cantaloupe with the skin free of cracks, bruises, and soft spots.
- Store uncut cantaloupe at room temperature or in the refrigerator for up to 1 week.

FUN FACTS

- California grows the most cantaloupes in the United States, with Texas coming in second place.
- The world's largest cantaloupe was grown in October 2020 in Missouri. It weighed 71.6 pounds.

WAYS TO EAT

- Cantaloupe can be eaten fresh by themselves, drizzled with honey, in fruit cups, etc.

HEALTH CONNECTION

- Cantaloupe is high in potassium to help build strong muscles.
- Cantaloupe is high in vitamin A to help our eyesight.
- Cantaloupe is high in vitamin C to help protect us from germs.



FRUIT OF THE MONTH CANTALOUPE

HISTORY

- Cantaloupe was first grown in Egypt dating as far back to 2400 B.C.
- In 1881, the first cantaloupe was brought to the United States.

WHAT TO KNOW

- Cantaloupes grow on a vine in a hot, dry climate.
- Cantaloupe is a member of the pepo family, Pepo fruits have a hard, thick rind on the outside and a lot of seeds inside. Other pepo fruits are watermelon, pumpkin, cucumber, squash, etc.

SELECTION AND STORAGE

- Choose a cantaloupe with the skin free of cracks, bruises, and soft spots.
- Store uncut cantaloupe at room temperature or in the refrigerator for up to 1 week.

FUN FACTS

- California grows the most cantaloupes in the United States, with Texas coming in second place.
- The world's largest cantaloupe was grown in October 2020 in Missouri. It weighed 71.6 pounds.

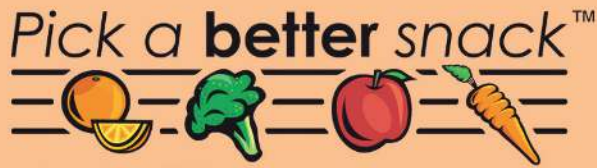
WAYS TO EAT

- Cantaloupe can be eaten fresh by themselves, drizzled with honey, in fruit cups, etc.

HEALTH CONNECTION

- Cantaloupe is high in potassium to help build strong muscles.
- Cantaloupe is high in vitamin A to help our eyesight.
- Cantaloupe is high in vitamin C to help protect us from germs.





FRUTA DEL MES CANTALUPO

HISTORIA

- El melón se cultivó por primera vez en Egipto y data del año Remontándonos al año 2400 a. C.
- En 1881 se trajo el primer melón a los Estados Unidos.

QUÉ SABER

- Los melones crecen en una vid en un clima cálido y seco. clima.
- El melón es un miembro de la familia de las pepo, Los frutos de pepo tienen una cáscara dura y gruesa en la por fuera y muchas semillas por dentro. Otras Las frutas pepo son la sandía, la calabaza, pepino, calabaza, etc.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Elija un melón con la piel libre de grietas, moretones y puntos blandos.
- Guarde el melón sin cortar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por 1 semana.

DATOS CURIOSOS

- California cultiva la mayor cantidad de melones en Estados Unidos. Estados Unidos, con Texas en segundo lugar.
- El melón más grande del mundo fue cultivado en octubre 2020 en Misuri. Pesaba 32 kilos.

FORMAS DE COMER

- El melón se puede comer fresco solo rociado con miel en copas de frutas, etc.

CONEXIÓN DE SALUD

- El melón tiene un alto contenido de potasio, lo que ayuda a desarrollar músculos fuertes musculatura.
- El melón tiene un alto contenido de vitamina A, lo cual ayuda a nuestra vista.
- El melón tiene un alto contenido de vitamina C que nos ayuda a protegernos de los gérmenes.



FRUTA DEL MES CANTALUPO

HISTORIA

- El melón se cultivó por primera vez en Egipto y data del año Remontándonos al año 2400 a. C.
- En 1881 se trajo el primer melón a los Estados Unidos.

QUÉ SABER

- Los melones crecen en una vid en un clima cálido y seco. clima.
- El melón es un miembro de la familia de las pepo, Los frutos de pepo tienen una cáscara dura y gruesa en la por fuera y muchas semillas por dentro. Otras Las frutas pepo son la sandía, la calabaza, pepino, calabaza, etc.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Elija un melón con la piel libre de grietas, moretones y puntos blandos.
- Guarde el melón sin cortar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por 1 semana.

DATOS CURIOSOS

- California cultiva la mayor cantidad de melones en Estados Unidos. Estados Unidos, con Texas en segundo lugar.
- El melón más grande del mundo fue cultivado en octubre 2020 en Misuri. Pesaba 32 kilos.

FORMAS DE COMER

- El melón se puede comer fresco solo rociado con miel en copas de frutas, etc.

CONEXIÓN DE SALUD

- El melón tiene un alto contenido de potasio, lo que ayuda a desarrollar músculos fuertes musculatura.
- El melón tiene un alto contenido de vitamina A, lo cual ayuda a nuestra vista.
- El melón tiene un alto contenido de vitamina C que nos ayuda a protegernos de los gérmenes.

