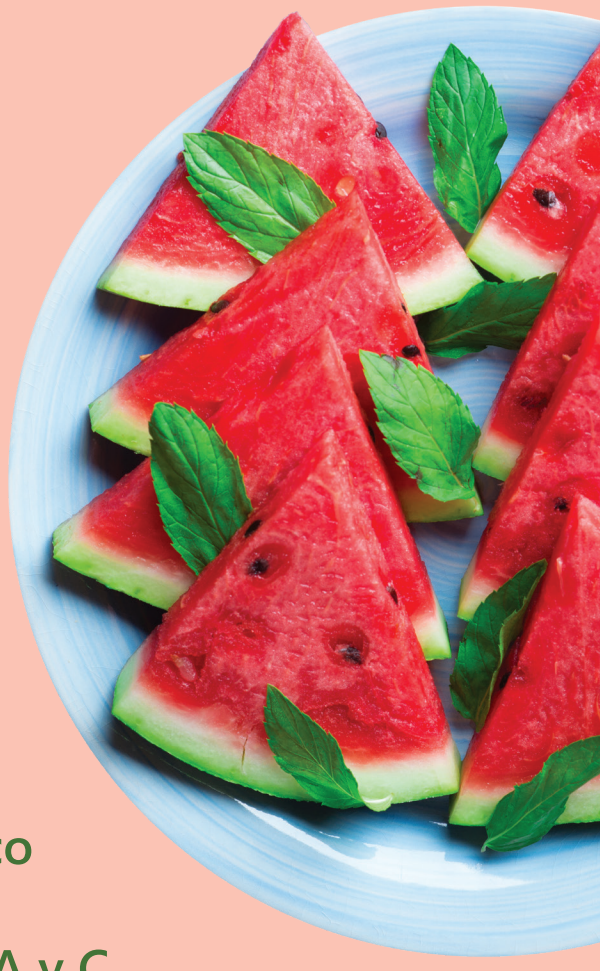
Louisiana HARVEST of the MONTH



Sandía

Datos curiosos sobre la sandía

- Las sandías están emparentadas con los pepinos, las calabazas y los calabacines.
- Los primeros viajeros utilizaban cáscaras de sandía como cantimploras.
- Todas las partes de la sandía son comestibles: las semillas se pueden tostar, y la cáscara se puede saltear, guisar o encurtir.





¡La sandía es nutritiva y saludable!

- Baja en calorías.
- Rica en licopeno, un fitoquímico beneficioso.
- Excelente fuente de vitaminas A y C.

Esta publicación está financiada por el USDA mediante su apoyo al programa Farm to School de Luisiana, en LSU AgCenter, a través de un acuerdo interinstitucional con el Departamento de Educación de Luisiana.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

MISC-145-SPAN (250) 7/26 REP.
LSU AgCenter y LSU ofrecen igualdad de oportunidades en sus programas y en el empleo.