MELÃO

O melão é um fruto originário da África e da Ásia, as suas variedades são inúmeras, sendo que todas apresentam frutos de forma esférica, casca espessa, polpa carnosa e suculenta.

Algumas das suas características como a cor, a textura da casca, a cor e o sabor da polpa dependem do processo de cultivo.

Melão (100g)	
Energia, Kcal	27
Energia, Kj	112
Água, g	91,8
Proteína, g	0,6
Gordura total, g	0,3
Ácidos gordos saturados, g	0,1
Ácidos gordos monoinsaturados, g	0,1
Ácidos gordos polinsaturados, g	0,1
Ácidos gordos *trans*, g	0
Total de hidratos de carbono disponíveis, g	5,7
Fibra alimentar, g	0,9

BENEFÍCIOS

- **Elevado teor de potássio e magnésio;**
- **Fonte importante de betacaroteno (provitamina A) e vitamina C;**
- **Ajuda a emagrecer;**
- **Previne o envelhecimento precoce da pele;**
- **Melhora o trânsito intestinal;**
- **Controla a pressão arterial;**
- **Fortalece os ossos e dentes;**
- **Previne as doenças cardíacas.**

SMOOTHIE DE MELÃO COM LARANJA E GENGIBRE

Ingredientes

1 Chávena de melão
1/2 Chávena de sumo de laranja
1 cm Gengibre descascado
1 Colher de sopa de açúcar
Folha de hortelã

Modo de Preparação

1. Descascar o melão e cortar em pedacinhos. Colocar no liquidificador com o sumo de laranja, o gengibre e o açúcar.

2. Bater bem e servir num copo com uma folha de hortelã.

SALADA DE MELÃO COM HORTELÃ

Ingredientes

1 Chávena de mini tomates cortados ao meio
1 Chávena de melão em cubos ou bolinhas
6 Folhas de alface
Folhas de hortelã a gosto
Temperar: azeite, sumo de limão, sal e hortelã picadinha.

Modo de Preparação

1. Higienizar e preparar todos os ingredientes.

2. Numa tigela adicionar todos os ingredientes e temperar.