

## SHEMA ŠOLSKEGA SADJA



### SADEŽ: MELONA

Poleti se posladkajte z melono, ki je poleg dobrega okusa polna kalcija, magnezija, fosforja, kalija in železa. Ker vsebuje veliko folne kisline, je priporočljiva osvežitev tudi za nosečnice in doječe matere. Melona vsebuje tudi vitamina A in C.

#### Skoraj brez kalorij

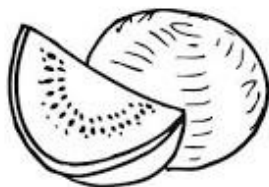
Melona je zelo hranljiva, a kljub temu nizkokalorična. Sestavljena je iz okoli 90 odstotkov vode, sto gramov melone pa vsebuje le 25 kalorij. Prav zaradi tega jo nekateri označujejo za živilo, s katerim dopolnite dietni jedilnik, zelo priljubljena pa je tudi prečiščevalna melonina dieta z lubenico. Vseeno pa pri tem ne gre pozabiti, da melona kljub nizki vsebnosti kalorij vsebuje veliko sadnih sladkorjev.

#### Namig za nakup

Če ne veste, katero melono izbrati, jo pred nakupom vedno povohajte. Diši prijetno po sladkem? Potem ste izbrali pravo, če pa je sladek vonj že preveč močan, če morda kar zareže v nos, to pomeni, da je melona že preveč zrela. Pri nakupu bodite pozorni tudi na pecelj - če je zelo trd ali neenakomerno obarvan, lahko sklepate, da sadež še ni dovolj zrel, saj je pecelj zrele melone mehak. Doma lahko melono za nekaj dni shranite pri sobni temperaturi, a stran od drugega sadja. Narezano je najbolje pojesti čim prej, v hladilniku pa jo lahko shranite dan ali dva.

#### Sladkanje

Poleti prija zelo ohlajena, narezana na kose, v sadnih solatah in sorbetih, sladokusci pa jo obožujejo tudi v slani kombinaciji s pršutom in sirom.



**Dober tek!**