

# Recipe

Name: **CANTALOUPE AND CUCUMBER SALAD**

## INGREDIENTS

- 1 Tablespoon white balsamic vinegar
- 1/4 Teaspoon salt
- 1/4 Teaspoon black pepper
- 1 Tablespoon olive oil
- 1/2 Large Cantaloupe, cubed (1
- 1/2 Large Cucumber, halved lengthwise and sliced (1 1/2 cups)
- 3 tablespoons crumbled feta cheese
- 1 Tablespoon snipped fresh basil
- 1 Tablespoon snipped fresh mint

## COOKING DIRECTIONS

From Eating Well.

1. To prepare Balsamic Vinaigrette: In a small bowl whisk together white balsamic vinegar, salt and black pepper. Whisk in olive oil to combine. Set aside.
2. To prepare Cantaloupe and Cucumber Salad: In a large bowl toss together cantaloupe, cucumber, feta cheese, basil and mint.
3. Drizzle vinaigrette over the cantaloupe mixture. Toss lightly. Serve immediately.

# Receta

Name: ENSALADA DE MELÓN Y PEPINO

## INGREDIENTES

1 cucharada de vinagre balsámico blanco  
1/4 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta negra  
1 cucharada de aceite de oliva  
1/2 melón grande, en cubos (1 1/2 tazas)  
1/2 pepino grande, partido a la mitad a lo largo y en rodajas (1 1/2 tazas)  
3 cucharadas de queso feta desmenuzado  
1 cucharada de albahaca fresca cortada  
1 cucharada de menta fresca picada

## MANERA DE HACERSE:

Cortesía de Eat Well.

1. Para preparar la vinagreta balsámica: En un tazón pequeño mezcle el vinagre balsámico blanco, la sal y la pimienta negra. Batir en aceite de oliva para combinar. Dejar de lado.
2. Para preparar la ensalada de melón y pepino: En un tazón grande mezcle el melón, el pepino, el queso feta, la albahaca y la menta.
3. Rocíe la vinagreta sobre la mezcla de melón. Mezcle ligeramente. Servir inmediatamente.

# CANTALOUPE

## SERVING & STORAGE IDEAS

---

---

Look for cantaloupe with prominent cream-colored ridges on the skin that smell sweet.

Wash your melon thoroughly before cutting. Using a large, sharp knife, cut the melon in half through the stem. Remove the seeds and cut into wedges.

---

---

**WASHINGTON COUNTY**



---

---

**OZAUKEE COUNTY**

For more information visit: [washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month](https://washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month)

# MELÓN

## USO SALUDABLE E IDEAS DE ALMACENAMIENTO

---

---

Guarde los melones en el refrigerador y córtelos cuando estén listos para comer. Evite dejar el melón cortado a temperatura ambiente durante un período de tiempo prolongado.

Lave bien el melón antes de cortarlo. Con un cuchillo grande y afilado, corte el melón por la mitad a través del tallo. Quitar las semillas y cortar en trozos.

---

---

**WASHINGTON COUNTY**



---

---

**OZAUKEE COUNTY**

Para mayor información visite: [washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month](http://washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month)