



## Melones Dos Maneras

*Chef Raquel se graduó con honores en el programa culinario en el Instituto de Educación Culinaria después de terminar su pasantía en Le Bernardin en Nueva York. En 2009, el chef Raquel creó A Pinch of Salt, LLC ofrece instrucción práctica de cocción se centra en la preparación de sana, alta cocina, sin embargo, las comidas prácticos y de bajo costo. Actualmente, el Chef Raquel se asocia con The Council of Churches of Greater Bridgeport (CCGB) para proveer CREATE Culinario entrenamiento una programa desarrollando y instruido por Chef Raquel. También proporciona la red de CCGB de despensas de alimentos y programas de comidas comunitarias de educación de cocina extensa. Chef Raquel también ofrece educación de extensión y cocina para el Bridgeport Farmers Market Collaborative, FreshConnections y Hall Neighborhood House. Esto se basa en su compromiso con la iniciativa Let's Move de la Sra. Obama y su experiencia con Wellness in the Schools, una organización sin fines de lucro con sede en Nueva York que se enfoca en proveer a los estudiantes de escuelas públicas comidas nutritivas que se refuerzan a través de la cocina educando en las aulas y jardinería. El Chef Raquel es un apasionado de educar a grupos juveniles, familias, personas mayores y comunidades sobre la importancia de cocinar sano, entender la información nutricional, estirar los dólares de los alimentos, utilizar los mercados de los agricultores y jardines comunitarios y hacer que la alimentación sea un estilo de vida saludable.*

### Honeydew Agua Fresca

Sirve 4

#### Ingredientes:

1 ó 2 melón o cantalupos, pelados y cortados en cubitos (aproximadamente 4 tazas como mínimo)  
3 tazas de agua o más según sea necesario  
Zummo de 2-3 limas  
Miel, según sea necesario, opcional  
Hielo, opcional

#### Direcciones:

1. En una licuadora o procesador de alimentos, puré el melón hasta que quede suave. Agregue el agua según sea necesario y mezcle para combinar. Colar el puré y prensar en sólidos con una espátula de goma para que extraiga todo el jugo.
2. En una jarra, añada jugo de limón y luego jugo de melón / melón. Mezclar bien. Si se necesita más dulzura, agregue un poco de miel. Revolver y servir frío o con hielo!

### Salsa de Cantalupo y Pepino

Sirve 6

#### Ingredientes:

1 melón pelado, sembrado y cortado en cubitos  
1 pepino inglés, pelado y cortado en cubitos  
3 cucharadas Cebolla roja, picado  
Menta fresca o cilantro, picado

#### Direcciones:

1. Combine el melón, el pepino, la cebolla, en un tazón y combine. Rocíe con aceite de oliva, apriete de lima y agregue hierbas frescas. Mezcle bien y sazone con sal y pimienta y sirva.



**Chef Raquel Rivera-Pablo**  
**A Pinch of Salt, LLC**  
[www.apinchofsalt.com](http://www.apinchofsalt.com)  
[Raquel@apinchofsalt.com](mailto:Raquel@apinchofsalt.com)

