

# Cantaloupe, Tomato and Basil Salad

Serves 4

## Ingredients

- 5 tomatoes, chopped (save the liquid)
- ½ ripe cantaloupe, chopped
- ¼ cup fresh basil leaves, chopped
- ½ tablespoon olive oil
- Salt and pepper, to taste

## Directions

1. In a large bowl, mix tomato, cantaloupe, and basil.
2. Toss with the tomato liquid, olive oil, salt, and pepper. Serve cold.
3. Enjoy!

### **Nutrition Quick-Fact**

Melons contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.

# Ensalada de melón, tomate y albahaca

4 porciones

## Ingredientes

- 5 tomates, cortados en cubos (reserve el líquido)
- ½ melón maduro, cortado en cubos
- ¼ taza de hojas de albahaca fresca, picada
- ½ cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcle los tomates, el melón y la albahaca.
2. Mezcle con el líquido de los tomates, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Sirva fría.
3. ¡A disfrutar!

## Información nutricional

Las sandías contienen vitamina A, que contribuye a mantener la vista y la piel saludables.