Melão Cantaloupe
Informações
É o grande representante dos aromáticos (doce e perfumado), com casca clara e polpa bem alaranjada. Com textura suculenta e doce, é fonte de vitamina A e flavonoides como o betacaroteno, que protege as células contra os radicais livres. Possui baixo valor calórico, o que é ótimo para dietas de emagrecimento. É mais delicado quanto a conservação e por estragar mais rápido que os demais, o ideal é conservá-lo sempre em geladeira. Na culinária pode ser usado em mousses e no contraste com carnes curadas e salgadas.