

Cítricos

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija cítricos (tales como naranjas, toronjas, mandarinas, limones, limas) con la piel firme, brillante y sin partes blandas.
- Para preparar cítricos, enjuáguelos y córtelos en tajadas o pélelos para comer las partes jugosas.
- Para mantener las frutas frescas, refrigérelas enteras hasta por 2 semanas.
- Los cítricos contienen vitamina C, que es buena para luchar contra resfríos y para curar cortes.



Ensalada cítrica

Ingredientes:

2 naranjas cortadas en trozos pequeños**
1 toronja cortada en trozos pequeños
1 taza de trozos de piña

Instrucciones:

1. Mezcle las frutas en un bol.
2. Revuelva.
3. Enfríe y sirva. ¡Disfrute!
4. Guarde el resto en el refrigerador.

** 2 latas (de 11 onzas cada una) de mandarinas escurridas pueden ser el sustituto de las naranjas.

Rinde 5 porciones.



Limonada de frutilla

Ingredientes:

1 taza de jugo de limón
4 tazas de frutillas cortadas **
3/4 taza de azúcar

Instrucciones

1. Coloque el jugo de limón y las frutillas en un jarro grande.
2. Pise la fruta con un tenedor o pisa patatas.
3. Agregue el azúcar.
4. Agregue 4 tazas de agua, revuelva.
5. Vierta sobre hielo para servir. ¡Disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

** Si va a utilizar frutillas congeladas, primero debe descongelarlas.

Rinde 5 porciones.

Consejos rápidos

- Antes de extraer el jugo, haga girar la fruta en las manos para ablandarla o póngala en el microondas durante 30 segundos.
- Corone una mitad de toronja con una pizca de azúcar y canela.
- ¡Agregue trozos de naranja a una ensalada verde!
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!