

Uvas

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija uvas firmes y que estén unidas al tallo.
- Para preparar uvas, enjuáguelas y quíteles el tallo.
- Puede guardar uvas frescas en el refrigerador por hasta 3 días.
- Las uvas contienen fibra, que lo ayudan a mantener un funcionamiento intestinal regular.



Ensalada de fruta otoñal Ensalada verde con uvas

Ingredientes:

2 1/2 tazas de uvas sin semillas
2 manzanas sin semillas picadas
1 banana pelada y cortada
2 tazas de peras en trocitos
1 taza de yogur de vainilla desnatado
1 cucharadita de canela
1 cucharada de sidra o jugo de manzana
1/2 taza de trocitos de almendras (opcional)

Instrucciones:

1. Corte las uvas por la mitad.
2. Mezcle las uvas, las manzanas, la banana y las peras en un bol mediano.
3. En un bol pequeño, mezcle el yogur con la canela y la cidra o jugo de manzanas.
4. Vierta la mezcla con el yogur y las almendras sobre la fruta y mezcle.
5. Enfríe y sirva.
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

Ingredientes:

2 tazas de uvas sin semilla
5 tazas de hojas verdes mezcladas para ensalada
2 tazas de frijoles de garbanzo cocidos
2 tazas de trocitos de naranja
3 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita de azúcar

Instrucciones:

1. En un bol grande, mezcle las uvas, las hojas verdes, los garbanzos y las naranjas.
2. En un bol pequeño, mezcle el vinagre, el aceite y el azúcar.
3. Vierta la mezcla con el aceite en la ensalada.
4. Revuelva bien y sirva.
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.



Consejos rápidos

- ¡Congele uvas para disfrutar de un refrigerio fresco!
- Sirva uvas con queso y galletas.
- Agregue uvas a todo tipo de ensaladas.
- 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!