

Piña

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija piñas pesadas y que huelan bien.
- Para preparar piña fresca, enjuáguela y córtela en cuatro. Quítele el centro y la piel antes de consumirla.
- Puede guardar piña en el refrigerador por hasta 5 días.
- La piña contiene vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.



Arroz con piña

Ingredientes:

- 1 taza de arroz sin cocer
- 6 rodajas de piña enlatada
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado (opcional)
- 1/2 taza de jugo de piña

Instrucciones:

1. Haga hervir 2 tazas de agua.
2. Añada el arroz y cocine a fuego bajo durante 15 minutos. Reserve.
3. En una sartén, cocine las rodajas de piña durante 2 minutos de cada lado. Retírelas y córtelas en trozos pequeños.
4. Caliente el aceite en la sartén y agregue la cebolla y el ajo. Cocine hasta que los ingredientes estén tiernos.
5. Agregue la piña y el jugo a la sartén.
6. Cocine hasta que casi no quede líquido.
7. Vierta la preparación en el arroz cocido. ¡Disfrute!
8. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.



Panecillos de piña

Ingredientes:

- 1 taza de piña machacada con jugo
- 1/2 taza de leche desnatada
- 3/4 taza de azúcar moreno
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 huevo
- 3 zanahorias cortadas en tiras
- 2 tazas de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de pasas
- 1/2 cucharadita de canela

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. En un bol grande, mezcle la piña, la leche, el azúcar moreno, el aceite, el huevo y las zanahorias.
3. En un bol pequeño, mezcle la harina, el polvo de hornear, la sal, las pasas y la canela.
4. Coloque la preparación del bol pequeño en el bol grande. Mezcle bien.
5. Con una cuchara, coloque en un molde para panecillos engrasado.
6. Hornee 20-25 minutos. ¡Disfrute!

Rinde 12 porciones.

Consejos rápidos

- Corone el cereal o las tostadas con trocitos de piña.
- Agregue jugo de piña enlatada a su jugo de naranja.
- Añada piña a las mezclas de panecillos o pan.
- 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!