



FRUTAS con HUESO

(Duraznos, Ciruelas, Nectarinas, Cerezas)

¿POR QUE SON BUENAS PARA USTED?

- Vitamina C para ayudarte a sanar cortadas y mantenerte saludable
- Vitamina A para ojos y piel saludables

IDEAS PARA SERVIR

- Rebane la fruta en ensaladas verdes
- Ponga pedazos de fruta en la licuadora con yogur de vainilla bajo en grasa y jugo de naranja para un licuado refrescante
- Corte en mitad, remueva la semilla, y póngalo en la parrilla por 8 minutos (4 minutos cada lado) ¡para un postre perfecto de día de campo!

-

ALMACENAMIENTO

- Para que la fruta madurare, póngala en una bolsa de papel y póngala en la mesa por 3 días
- Almacene la fruta madura en el refrigerador por hasta 5 días

ENSALADA DE FRUTA

SIRVE: (8) porciones de ½ taza

Ingredientes:

4 tazas de tu fruta favorita con hueso, sin hueso y cortadas en pedazos del tamaño de un bocado
2 cucharadas de jugo de naranja

Opcional:

Yogur bajo en grasa con sabor
Nueces picados
Cereales crujientes



Instrucciones:

1. Heche los pedazos de fruta junto con el jugo de naranja.
2. Tape con toppins adicionales si desea.

Fuente de Infomacion: Adaptado de Harvest of the Month/Network Para Una California Saludable



www.SHFB.org



Funded by the U.S.D.A.'s Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer, through the Network for a Healthy California.

