



Pick a better snack™

Abril 2016

## Duraznos

Este mes los estudiantes de Pick a better snack™ probarán duraznos y otras frutas con carozo. Las frutas con carozo, como los duraznos, pelones, albaricoque y aguacates, tienen un carozo o hueso grande en el centro. Probablemente conoce lo rico que son los duraznos frescos en verano. Esto es porque están en estación. Cuando las frutas y los vegetales están en estación, generalmente son menos costosos y saben más rico.

Los duraznos se pueden cultivar en Iowa, pero no están listos para recolectarlos hasta julio o agosto. Es divertido anhelar el verano que es cuando podemos comer un durazno jugoso y dulce. Mientras tanto, es preferible para su bolsillo comprar duraznos enlatados o congelados. Busque las marcas de las tiendas que ofrecen el mismo producto a un precio menor.

## Ideas Para Comer Durazno

- Lave un durazno fresco bajo un chorro de agua y cómallo si desea un refrigerio delicioso.
- Enfríe duraznos enlatados para un refrigerio refrescante o postre.
- Espolvoree canela sobre rebanadas de durazno enlatado.
- Cubra avena tibia o cereales fríos con duraznos en rebanadas.
- Espolvoree granola sobre duraznos en cubitos.
- Agregue duraznos congelados a los licuados.
- Corte duraznos frescos y agregue a una ensalada de fruta.
- Agregue duraznos en cubitos a queso cottage para un refrigerio saludable.
- Cubra panqueques con duraznos en cubitos para una alternativa saludable al jarabe.

## Consejos de Durazno

**Selección:** Elija los duraznos frescos de color dorado sin partes verdes o magulladas. Los duraznos duros típicamente madurarán.

**Almacenamiento:** Coloque los duraznos frescos sin madurar en una bolsa de papel a temperatura ambiente para que maduren más rápidamente. Los duraznos están maduros cuando ceden si los presiona suavemente. Refrigere los duraznos maduros en una bolsa de plástico hasta 5 días. Almacene las latas de durazno sin abrir a temperatura ambiente. Una vez que abra la lata, los duraznos restantes se deben guardar en un recipiente con tapa hermética (no en la lata) y refrigerar.

**Compra:** Un buen precio de durazno fresco es de \$0.99 por libra (1/2 kg) (alrededor de 3 duraznos medianos). Cuando compra duraznos enlatados, elija duraznos con 100% jugo. Si los compra congelados, busque los que son "sin endulzar". Los envases con porciones individuales son prácticos, pero generalmente son más costosos. Compare las marcas de tazas de frutas para obtener el mejor precio.



Este material fue financiado por SNAP, (sigla en inglés del Programa de asistencia de nutrición complementaria) del USDA (sigla en inglés del Departamento de Agricultura de Estados Unidos) en colaboración con los Departamentos de Salud Pública y Servicios Humanos de Iowa. El Programa de Asistencia para la Alimentación de Iowa proporciona asistencia para la nutrición de las personas con bajos ingresos. Lo puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una tener una dieta mejor. Visite [dhs.iowa.gov/food-assistance](http://dhs.iowa.gov/food-assistance) para obtener más información.



Wash. Bite. How easy is that?