



Pick a better snack™

Diciembre 2015

Opciones de Frutas de Invierno

Cuando empieza el invierno, tiende a haber menos opciones de frutas frescas sabrosas y accesibles en las tiendas. Comprar fruta congelada o enlatada es una manera de continuar sirviendo una variedad de frutas a su familia. La mayoría de las frutas enlatadas y congeladas se recogen cuando están en el punto óptimo de maduración, por lo que su sabor es muy bueno. Las frutas enlatadas se pueden comprar envasadas en jugo 100% y la fruta congelada se consigue fácilmente sin endulzar.

La fruta congelada es perfecta para hacer licuados. Compre su fruta congelada favorita o congele la fruta fresca pasada de madura. Agregue una fruta fresca de estación, como kiwi o mango. Sea aventurero y agregue un puñado de espinaca para obtener una nutrición adicional y un color verde divertido.

Licuado de Fruta

Ingredientes:

- 1 taza de fruta fresca o congelada (intente mezclar frutas diferentes)
- 1 banana entera (preferentemente congelada – congélela sin cáscara así no es necesario descongelarla)
- 1/2 taza de yogurt de vainilla con bajo contenido de grasas
- 1/2 taza de leche descremada o al 1%
- puñado de hojas de espinaca (opcional)

Instrucciones:

1. Coloque la fruta, el yogurt y hojas de espinaca (si lo desea) en la licuadora.
2. Agregue leche
3. Coloque la tapa en la licuadora y bata hasta que quede homogéneo. Agregue hielo si es necesario.
4. Viértalo en un vaso y ¡disfrute!

Receta adaptada de Iowa Food and Fitness, <http://iowafoodandfitness.org>.

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 tener una dieta mejor. Visite dhs.iowa.gov/food-assistance para obtener más información.

Consejos Kiwi

Selección: Cuando elija kiwi fresco, busque el kiwi que esté firme. Deje que madure en la mesada de la cocina hasta que esté un poco blando al tacto. Evite el kiwi que esté muy blando o que tenga la cáscara arrugada.

Almacenamiento: Coloque el kiwi maduro en el refrigerador hasta 2 semanas.

Compra: Cómpralo en estación (invierno y primavera) para obtener el mejor sabor y el costo más bajo. Un buen precio para el kiwi es \$0.25 cada uno.

Sugerencia: La cáscara del kiwi se puede comer, pero usualmente se retira antes de comerlo. Para tener un refrigerio rápido, corte el kiwi a la mitad y cómalo con cuchara.



Wash. Bite. How easy is that?