



Pick a better snack™

Febrero 2016

Piña

¿Está deseando una playa soleada y calurosa en esta época del año? Puede obtener el sabor de los trópicos aquí en Iowa. Se preguntará cómo. ¡Con piñas, por supuesto!

Si le encanta el sabor de la piña fresca, pero no está seguro de cómo prepararla, siga estos pasos:

1. Corte la parte superior y la inferior para tener una superficie plana y estable.
2. Con un cuchillo, recorte la cáscara dura manteniendo la forma redonda de la fruta.
3. Corte la piña a la mitad a lo largo, rebanando a través del corazón. Después, corte cada mitad otra vez y le quedarán cuatro trozos largos.
4. Corte el corazón de cada trozo largo.
5. Rebane la piña y sívala. Guarde en la heladera la piña que no haya comido.

Ideas Para Comer Piña*

- La piña enlatada o fresca pueden ser un muy buen refrigerio o una guarnición.
- Mezcle la piña con otra fruta para hacer una ensalada de frutas.
- Agregue piña congelada a un licuado.
- Haga una salsa con piña cortada, pimientos morrón, cebolla, pimientos jalapeños, jugo de limón y cilantro.
- Mezcle piña y queso cottage.
- Agregue piña a su salteado favorito.
- Gratine piña en rebanadas.
- Cubra una pizza de tocino canadiense con bocaditos de piña.

*Adaptado de fruitsandveggiesmorematters.com

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 de Piña

Selección: Cuando se elige piña fresca, elija las más pesadas para su tamaño. Busque las cáscaras firmes y las hojas verde oscuro. Generalmente, la cáscara debería estar más amarilla que verde (algunas piñas maduras son todas verdes). Las piñas se recolectan maduras, por lo que debería ser perfecto comerlas al momento de comprarlas.

Almacenamiento: La piña fresca que se ha cortado se puede guardar en el refrigerador por 3 días más o menos o puede ponerla en el congelador si desea almacenarla por un período mayor.

Compra: Las piñas se encuentran frescas, congeladas o enlatadas. Un buen precio para una piña fresca es \$2.50 a \$3.50. Esto no es un mal negocio si considera que obtendrá de 3 a 4 tazas de fruta. La piña congelada se puede comprar por alrededor de \$3.00 o más por una bolsa de una libra (1/2 kg) (alrededor de 3 tazas). La ventaja de usar fruta congelada es que puede sacar la cantidad que necesita y no desperdiciar el resto. La piña enlatada es usualmente más económica que la piña congelada. Elija la piña en 100% jugo y evite que tenga azúcar agregada.



Wash. Bite. How easy is that?