Pick a **better** snack™

Octubre 2015

Peras

Las peras se pueden consumir frescas, enlatadas o en una taza de frutas. Si quiere servir las peras o cualquier otra fruta que ya conozca de manera novedosa y divertida, intente hacer brochetas de fruta. ¿No tiene tiempo para hacerlas? Haga que sus hijos participen. Deje que elijan sus frutas favoritas. Luego, agregue una fruta que no hayan probado aún o que no coman muy seguido. Este refrigerio puede ser un éxito con un grupo de amigos en un evento especial o para un refrigerio habitual.

Brochetas y Salsa de Yogurt

Tamaño de porción:
5 brochetas de mondadientes y 2 cucharadas de salsa
Porciones: 6

Ingredientes:

- 2 frutas a su elección (tal como pera, manzana, banana, kiwi, uvas, clementinas).
- 1 lata (18 onzas o medio kilo) de trozos de piña
- 1 recipiente (6 u 8 onzas/170 o 227 gramos) de yogurt de frutas griego o normal con bajo contenido de grasas (opcional)
- 30 mondadientes

Instrucciones:

1. Lave la fruta bajo un chorro de agua. Pele las bananas, clementinas y los kiwis.
2. Vierta jugo de piña en un bol.
3. Corte la fruta en rodajas o trozos. Sumerja la fruta que se oscurece (como las manzanas y bananas) en el jugo de piña.
4. Coloque la fruta en mondadientes o pinchos. Arregle los pinchos en una fuente.
5. Sumerja la fruta en yogurt (opcional).
6. Refrigere las sobras.

Sugerencia: Si no tiene piña, puede sustituirlo por cualquier fruta que tenga a mano. Se pueden usar otros jugos 100 % fruta con altos contenidos de vitamina C, como el jugo de naranja o de limón, para evitar que las manzanas y las bananas se oscurezcan.

Puede encontrar más recetas fáciles y saludables en Spend Smart. Eat Smart. sitio web, http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/.

Consejos de Peras

Selección: Elija peras frescas que no tengan la cáscara arrugada ni partes magulladas. Las frutas enlatadas son igual de nutritivas. Elija las peras enlatadas en 100% jugo para tener un refrigerio sin azúcar agregado.
Almacenamiento: Coloque las peras en una bolsa de papel en la mesada para que maduren más rápidamente. Una pera Bartlett madura es amarilla cuando está madura, pero algunas peras no cambian de color cuando maduran. Para verificar que la pera está madura y lista para comer, presione levemente la cáscara cerca del extremo del tallo de la pera. La pera debe estar levemente suave. Puede refrigerar las peras hasta por una semana.
Compra: Se puede cultivar peras en Iowa, pero la mayoría de las peras que comemos vienen de estados más calurosos. Cómprelas durante el otoño y el invierno para obtener un mejor precio y una fruta más sabrosa.

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 para obtener más información.

Pick a **better** snack™

Wash. Bite. How easy is that?