



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

¡Todas las bayas (berries) son sabrosas!

Agregue a sus recetas bayas como las fresas, frambuesas, moras, blueberries frescas, congeladas, enlatadas o secas:



- Agregue blueberries a sus cereales integrales, ya sean fríos o calientes; como la avena ya cocinada y el trigo molido.
- Ponga dentro de la mezcla para hacer los panes, panquecitos o panqueques las bayas como fresas.
- Haga un súper yogur con frutas (Súper Sundae). En una taza ponga diferentes capas de frutas (bayas) con yogur y granola.
- Póngale las fresas por encima a sus ensaladas; como en la Ensalada de Frutas Cremosa o la Ensalada Verde de Primavera. Vea las Fotos.
- ¡Pruebe la Pizza de Frutas rápida!

Consejos para usar las bayas (berries)

- ✓ Cuando las bayas estén en bajos costos, considere comprar más y congelarlas para después usarlas.
- ✓ Cuando las estén escogiendo vea que estén firmes, jugosas y de color brillante, o sea que no estén golpeadas, ni reventadas. También asegúrese de revisar el fondo del recipiente que vengan colocadas.
- ✓ En casa, cúbralas y refrigérelas hasta que estén listas para servir. O lávelas y luego congélelas en un recipiente plano destapado dentro del refrigerador y luego las pueden pasar a una bolsa sellada para su almacenamiento en el congelador. (Ver foto a la derecha).
- ✓ Guarde las bayas en el refrigerador por 2 a 3 días, incluyendo aquellas que han sido descongeladas.

Mantente Conectado



Los niños pueden

- ✿ Escoger las bayas (berries) como un bocadillo
- ✿ Agregar las bayas (berries) a las recetas
- ✿ Pizar las bayas en un huerto o en su hogar
- ✿ Ayudar a regar las plantas de bayas (berries)



Comen las bayas (berries) de una forma segura



- ✓ Lave las bayas (berries) antes de comerlas, debajo del agua corriente y fría y frótelas suavemente con sus dedos o manos.
- ✓ Descongele las bayas en su refrigerador o póngala en un recipiente y sumérgalas en agua fría. No las vuelvas a congelar.

Lista de Héroe de Alimentos

- Agregue frutas a sus comidas
- Guarde algunas frutas para que después las puedan congelar
- Pídale a sus hijos que les ayuden a lavar las frutas
- _____



FoodHero.org/es





Pizza de Frutas



Ingredientes

- 1 panecillo tipo “English Muffin” (pruebe de grano entero)
- 2 cucharadas de **queso crema bajo en grasa o sin grasa** (ver notas)
- 2 cucharadas de **fresas** en rebanadas
- 2 cucharadas de **arándanos (blueberries)**
- 2 cucharadas de **piña triturada**

Instrucciones:

1. Abrir el panecillo a la mitad y ponerlo a tostar hasta que se dore.
2. Unte el queso crema en las dos mitades.
3. Divida la fruta entre las dos mitades del panecillo y coloque las frutas por encima
4. Estos son mejores cuando se sirven pronto.
5. Refrigere los sobrantes dentro de 2 horas.



Porciones: 1 panecillo

Tiempo de preparación:
10 minutos

Notas

Utilice cualquier combinación de fruta para poner encima de la pizza.

¿Si no hay queso crema? Pueden hacerlo con crema de cacahuete (mantequilla de maní) o mantequilla de semillas de girasol.

Trate de hacer su propio queso crema batido (whipped cream cheese) en casa y para facilitar que se esparza fácilmente; utilice un mezclador eléctrico y valla batiéndolo gradualmente con 4 cucharadas de leche en 8 onzas de queso crema. Para hacerlo con sabor a frutas, añada cualquier fruta suave (frescas, enlatadas o congeladas) sin dejar de batir. Para conservarlo de una forma segura póngalo en un recipiente cubierto y guárdelo en el refrigerador.

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción una mitad de panecillo con fruta (81 g)
Porciones por Envase 2

Cantidad Por Porción	
Calorías	120 Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total	3g 5%
Grasa Saturada	1.5g 8%
Grasa Trans (transgénica)	0g
Colesterol	10mg 3%
Sodio	190mg 8%
Carbohidratos Total	19g 6%
Fibra Dietética	3g 12%
Azúcares	7g
Proteínas	4g

Vitamina A 2% • Vitamina C 15%
Calcio 10% • Hierro 6%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite www.foodhero.org

©2013 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) por e alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.