

Los niños de 2 a 13 años necesitan de 1 a 2 tazas de fruta al día.

¿Qué cuenta como una taza?



1 naranja grande



1 taza de naranjas enlatadas/ escurridas



8 oz de jugo 100% de fruta



**¡Dime Más!**

¿De cuántas formas se te ocurre utilizar las naranjas?

Vista de cerca de una célula



## ¿Sabías que?

Nuestros cuerpos obtiene vitamina C cuando comemos naranjas. La vitamina C ayuda a proteger las células del daño.

### ¡Adivina!

¿Cuántos tipos diferentes de naranjas hay en el mundo?



Navel



Satsuma



Naranja Roja



Tangelo



Valencia

**¡Más de 1009**



**¡Los Niños Pueden!**



## Reto de la Clase de Cocina de Héroe de Alimentos

Muchos niños dicen que no pueden esperar a probar la comida que ellos ayudan a cocinar. Puedes ayudar de las siguientes maneras:

- Pela y separa los gajos de naranja
- Mide y mezcla los ingredientes

## Ensalada de Zanahoria, Jícama y Naranja



### Ingredientes

1 **jícama** pequeña, pelada y cortada en trozos pequeños (aproximadamente 3 tazas)

2 **zanahorias** medianas, peladas y ralladas en trozos gruesos (aproximadamente 1 taza)

2 **naranjas** pequeñas, peladas y cortadas en trozos pequeños (aproximadamente 2 tazas)

2 cucharaditas de **aceite**

2 cucharadas de **jugo de naranja** (jugo de ¼ de naranja)

1 cucharada de **miel**

2 cucharaditas de **jugo de limón verde**  
¼ de cucharadita de **sal**

### Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un tazón mediano, mezcle la jícama, las zanahorias y las naranjas.
3. En un tazón pequeño, combine el aceite, el jugo de naranja, la miel, el jugo de limón verde y la sal. Mezcle bien.
4. Vierta sobre la ensalada y revuelva suavemente.
5. Sirva de inmediato.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.