

# SEA EL HÉROE de Su Familia



Enero 2012

Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

## Las frutas del invierno

El brillante color anaranjado de las naranjas y las mandarinas frescas nos hace recordar que los rayos del sol pueden existir durante los meses del invierno.

A los niños pequeños les encanta su sabor fresco y dulce. A sus padres les encanta su vitamina C que mantiene a los niños sanos durante los largos meses del invierno.

### ¡Disfrute de las frutas del invierno!

Las naranjas y las mandarinas están disponibles durante todo el año en los supermercados. Sin embargo, el pico de su temporada son los meses de **enero, febrero y marzo**. ¡Éstos son los meses en que tienen su mejor sabor y están más baratas! Las mandarinas son una merienda especial durante el invierno.



Las mandarinas son muy buenas para los niños pequeños.

- Son más pequeñas que las naranjas; tienen el tamaño perfecto.
- Las manos pequeñas pueden pelarlas fácilmente.
- ¡Y son dulces!

## Meriendas dulces



- Agregue gajos de mandarina o de naranja a una ensalada de col o al requesón.
- Eche gajos de naranja o de mandarina a una ensalada de lechuga.
- Moje gajos de naranja o de mandarina con yogur de sabor.

## Héroe de Alimentos Lista

- Coma más frutas de invierno. Intente comprar las mandarinas para su familia.
- Haga una bebida saludable de naranja para su familia
- Otra idea: \_\_\_\_\_

Nutrition Matters, Inc.- adaptado y reimpresso con permiso.



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY **OSU** Extension Service



## Postre Crujiente de Frutas para el Invierno

### Ingredientes

- 4 tazas de pedazos de **manzana o pera** (o 3 tazas con una taza de arándanos)
- 2/3 de taza de **azúcar morena** presionada
- 1/2 taza de **harina**
- 1/2 taza de **hojuelas de avena**
- 1/3 de taza de **margarina**
- 1 cucharada de **canela molida**

### Preparación

1. Caliente el horno a 375 grados Fahrenheit.
2. Arregle las frutas en un molde para hornear cuadrado engrasado (8 x 8 x 2 pulgadas).
3. Mezcle el resto de los ingredientes; espárzalos por encima de las frutas.
4. Hornee hasta que la capa final quede dorada y las frutas quede cocidas, aproximadamente 30 minutos.

### Notas

- Utilice cualquier fruta fresca, congelada o enlatada (escurrida) que tenga a la mano.
- Añada 1/2 taza de frutas secas como: pasitas, arándanos, chabacano cortado.
- Pruebe el yogurt de vainilla como capa final y espolvoree la canela por encima.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 3 inch x 3 inch square (98g)	
Servings Per Container 9	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 230	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>11%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 85mg	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 43g	<b>14%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 30g	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 4%
Calcium 2%	• Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org)

©2011 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) pone 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.