



**¡Deles Más**  
de las  
**Cosas Buenas!**

# Fundamentos de las Naranjas

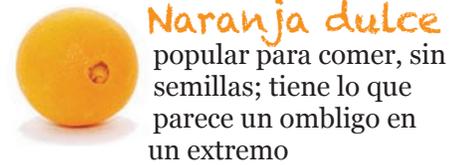
## Compre y Ahorre

- ✿ Distintas variedades de naranjas están disponibles durante todo el año, pero la mayoría tienen el mejor sabor y cuestan menos cuando están de temporada. En los Estados Unidos, la temporada es de noviembre hasta junio.
- ✿ Escoja naranjas que estén firmes y pesadas para su tamaño.
- ✿ Evite las naranjas con cortes, puntos blandos o moho.
- ✿ Para no agregar azúcar, elija naranjas enlatadas en jugo 100% o agua.

*Las naranjas tienen un alto contenido de vitamina C. Coma la fruta entera para la mayor cantidad de fibra.*



## Algunos Tipos de Naranjas



**Naranja dulce**  
popular para comer, sin semillas; tiene lo que parece un ombligo en un extremo



**Naranja Valencia**  
popular para la producción de jugo de naranja, suele tener algunas semillas



**Naranja roja**  
tiene la pulpa de un color rojo oscuro, sabor ligero a bayas

**Tangelo**  
jugoso, fácil de pelar; tiene una protuberancia en un extremo



**Naranja mandarina**

pequeña, fácil de pelar; incluye mandarina, clementina y satsuma

## Almacene Bien Desperdicie Menos



- ✿ Almacene las naranjas enteras a temperatura ambiente por 2 a 3 días o refrigere por 2 a 3 semanas. Mantenga secas; vigile los puntos blandos.
- ✿ Enjuague la cáscara de las naranjas bajo agua de la llave justo antes de usar.
- ✿ Refrigere naranjas cortadas en un recipiente hermético por hasta 2 días.
- ✿ Obtenga la ralladura de la

naranja antes de pelarla o usarla para preparar jugo. Congele la ralladura extra por hasta 3 meses.

- ✿ Presione las naranjas sobre una superficie dura con la palma de su mano antes de hacer jugo. Congele el jugo extra por hasta 3 meses.

- ✿ Congele los gajos de naranja para bocadillos o ensaladas por hasta 1 mes. Coloque en una bandeja para hornear, congele hasta que estén duros y luego envase.

*La ralladura es la parte colorida de la cáscara que agrega un sabor cítrico brillante.*

# Disfrute las Naranjas

## Ensalada de Zanahoria, Jícama y Naranja

### Ingredientes:

- 3 tazas de **jícama** cortada (palitos de un ¼ de pulgada de grosor por 1 pulgada de largo)
- 1 taza de **zanahoria** rallada gruesa
- 2 tazas de gajos de **naranjas** cortados del tamaño de un bocado (cualquier variedad)
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 2 cucharadas de **jugo de naranja** (aproximadamente ½ naranja)
- 1 cucharada de **miel** o **azúcar morena** empacada
- 2 cucharaditas de **jugo de limón verde** (aproximadamente ½ limón verde)
- ¼ cucharadita de **sal**

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un recipiente grande, mezcle la jícama, la zanahoria y la naranja.
3. En un recipiente o frasco pequeño con tapadera hermética, combine el aceite, el jugo de naranja, la miel, el jugo de limón verde y la sal. Mezcle o agite bien.
4. Vierta sobre la ensalada y revuelva suavemente.
5. Sirva de inmediato.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Notas:** La miel no se recomienda para niños menores de 1 año.

**Rinde** 4 tazas

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

Visite [Foodhero.org/es](http://Foodhero.org/es) para recetas de naranjas fáciles y deliciosas.

## Enrollados Esplendorosos

### Ingredientes:

- ½ taza de **apio** finamente cortado
- ¼ de taza de **cebolla** finamente picada (de cualquier variedad)
- 1 ½ cucharadas de **mayonesa**
- 1 cucharadita de **salsa de soya** baja en sodio
- ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**
- 1 taza de **pollo cocido** cortado
- ⅔ de taza de gajos de **naranja mandarina** (enlatadas, escurridas y enjuagadas, o frescas)
- 2 **tortillas** de trigo integral medianas (de 8 pulgadas)
- 4 **hojas de lechuga** medianas o cualquier tipo de **hojas verdes para ensalada**

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un recipiente mediano, mezcle el apio, la cebolla, la mayonesa, la salsa de soya, el ajo en polvo y la pimienta.
3. Suavemente revuelva el pollo y los gajos de naranja en la mezcla.
4. Ponga una tortilla en una tabla para cortar limpia o plato grande.
5. Coloque 2 hojas de lechuga en una tortilla, cortando o moviendo las hojas para mantenerlas dentro de la tortilla.
6. Coloque la mitad de la mezcla de pollo en medio de la lechuga.
7. Enrolle la tortilla en un wrap y corte a la mitad. Repita con la otra tortilla, lechuga y el resto de la mezcla de pollo.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 4 mitades de tortilla enrollada

**Tiempo de preparación:** 20 minutos



**¡Los Niños Pueden!**

Quando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- enjuagar la cáscara de las naranjas enteras bajo agua de la llave justo antes de usar.
- pelar y separar los gajos de naranja.
- medir y mezclar ingredientes.