



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de las Fresas



Compre y Ahorre

- ✿ Elija fresas que estén completamente rojas, secas y firmes, con hojas verdes que luzcan frescas. Las fresas maduras tienen un olor agradable y dulce.
- ✿ Las fresas no maduran después de recolectarlas, así que evite las fresas con la parte superior o las puntas blancas. No elija fresas opacas, arrugadas, blandas o mohosas.
- ✿ El tamaño y la forma de la fresa no determinan su sabor. Incluso las fresas pequeñas pueden ser dulces y jugosas.
- ✿ Elija fresas locales para obtener la máxima madurez y sabor. Encuéntrelas frescas en Oregon de mayo a septiembre.
- ✿ Las fresas congeladas están disponibles todo el año. Busque aquellas sin azúcar añadida.

Las fresas son una excelente fuente de vitamina C, ayuda a nuestra piel, huesos y dientes.



Las fresas son fáciles de cultivar en contenedores o en el suelo. Puede plantar diferentes variedades y cosechar frutas dulces y jugosas desde principios del verano hasta el otoño. Visite FoodHero.org/es para obtener consejos de cultivo.



1 libra de fresas frescas

- = 3½ tazas de fresas enteras
- = 2½ tazas de fresas en rodajas
- = 1½ tazas de fresas trituradas



1 pinta de fresas frescas

- = 12 onzas de fresas enteras
- = 1¾ tazas de fresas en rodajas
- = 1⅛ tazas de fresas trituradas

Almacene Bien Desperdicie Menos



- Para obtener el mejor sabor y textura, planeé usar fresas dentro de 1 a 3 días.
- Refrigere las fresas con sus hojas verdes conectadas y manténgalas secas para retrasar el deterioro.
- Enjuague las fresas con agua fría de la llave justo antes de servir. Escorra y seque, luego quite las hojas verdes con un giro o con la punta de un cuchillo.
- Congele las fresas limpias en recipientes herméticos etiquetados para un almacenamiento más prolongado. Para obtener la mejor calidad, utilícelas dentro de 12 meses.
 - Congele las fresas enteras en una bandeja para hornear y luego transfíralas a recipientes.
 - Vierta las bayas trituradas o hechas puré en recipientes. Deje de ½ a 1 pulgada en la parte superior para que las fresas se expandan.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2023 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



Disfrute las Fresas

Visite
foodhero.org/es
para obtener
la receta de
Dip de Yogur
de Fresa

Yogur de Fresa Congelado

Ingredientes:

- 4 tazas de **fresas congeladas** (sin endulzar)
- 1 taza de **yogur natural** sin grasa o bajo en grasa
- 3 cucharadas de **azúcar**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Combine las fresas congeladas, el yogur y el azúcar en una licuadora o procesador de alimentos. Mezcle hasta que quede cremoso, aproximadamente 2 a 4 minutos.
3. Sirva inmediatamente o congele por hasta 1 mes en un recipiente hermético o moldes para hacer paletas. Las sobras congeladas estarán muy frías. Deje que se suavicen, luego sirva en platos hondos con una cuchara.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 5 a 10 minutos

Salsa de Fresas

Ingredientes:

- 1½ tazas de **fresas frescas** picadas (aproximadamente 10 a 12 onzas o 1 pinta)
- ½ **chile jalapeño**, finamente picado
- ¼ de taza de **cebolla** finamente picada
- 2 cucharadas de **cilantro** finamente picado
- 1½ cucharaditas de **jugo de limón verde**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente. Los sabores se mezclarán si se refrigera por 30 minutos o más antes de servir.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota: Disfrute con Chips de Canela al Horno. Encuentre la receta en FoodHero.org/es

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Licuado de Plátano y Fresa



Ingredientes:

- 1 taza de rodajas de **plátano** (1 plátano mediano)
- 1 taza de **fresas** (frescas o congeladas, sin endulzar)
- 1 taza de **leche** sin grasa o baja en grasa
- 1 taza de **jugo de naranja**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
3. Mezcle hasta que esté completamente batido. Si queda muy espeso, agregue una pequeña cantidad de agua fría y vuelva a licuar.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 5 a 10 minutos



¡Los Niños Pueden!

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

- ❁ enjuagar fresas bajo agua fría de la llave y quitar las hojas verdes con un giro.
- ❁ cortar fresas en rodajas u otras formas divertidas. Las fresas maduras son fáciles de cortar.
- ❁ llenar el recipiente de una licuadora a no más de la mitad y asegurar la tapa bien antes de licuar.