



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Fundamentos de las Fresas

Compra\$ y Ahorro\$

Las fresas son una fuente excelente de vitamina C que ayuda a nuestros cuerpos a sanar.

- ✿ Elija fresas brillantes y firmes de un color rojo brillante. Las fresas a temperatura ambiente deben oler a fresas. Las hojitas verdes conectadas ayudan a que las fresas permanezcan frescas durante más tiempo.
- ✿ Elija fresas locales cuando sea posible. Pueden ser más maduras y más sabrosas. La temporada alta es mayo, junio y julio. Cantidades pequeñas están disponibles hasta septiembre.
- ✿ Evite las fresas pálidas, arrugadas, blandas o mohosas.
- ✿ El tamaño de la fresa no importa. Las fresas pequeñas pueden tener un gran sabor.
- ✿ Las fresas congeladas pueden ser una buena opción para el mejor sabor cuando las fresas no están en temporada. Busque aquellas sin azúcar añadido.



Almacenar Bien Desperdiciar Menos



- Para obtener el mejor sabor y textura, planee comer o congelar las fresas muy pronto después de recogerlas.
- Para guardar por 1 a 3 días, refrigere sin lavar o quitar el pedúnculo. Mantener las fresas secas ayuda a retardar el deterioro.
- Lave las fresas bajo agua corriente fría justo antes de servir las. Escorra. Quite los pedúnculos girándolos o cortándolos.
- Para un almacenamiento más prolongado, congele fresas enteras limpias en una bandeja para hornear. Cuando estén firmes, transfíralas a una bolsa o recipiente a prueba del congelador. Póngale una etiqueta con la fecha. Use dentro de un año para la mayor calidad.

Matemáticas de las Fresas

1 libra = 4 tazas enteras = 3 tazas en rebanadas = 1 3/4 taza aplastadas



Cómo Cocinar con las Fresas

Visite
FoodHero.org/es
para la receta de
**Salsa de Yogur
con Frutas**

Yogur de Fresa Congelado

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Combine las fresas congeladas, el yogur y el azúcar en una licuadora o procesador de alimentos. Mezcle hasta que esté completamente batido, aproximadamente 2 a 4 minutos.
2. Sirva inmediatamente o congele en un recipiente hermético o moldes para hacer meriendas congeladas por hasta 1 mes. Las sobras congeladas estarán muy frías. Sirva en tazones con una cuchara.

Rinde: 4 tazas

Tiempo de preparación: 5 a 10 minutos

Salsa de Fresas

Ingredientes:

1 ½ tazas de **fresas** frescas, en trocitos (aproximadamente ½ libra)
½ de un **chile jalapeño**, picado
¼ de taza de **cebolla**, picado
2 cucharadas de **cilantro**, finamente picado
1 ½ cucharaditas de **jugo de limón**

Preparación:

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

Rinde: 2 tazas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Nota: Véase las instrucciones para los **Chips de Canela al Horno en FoodHero.org/es**

Licudo de Plátano y Fresas



Ingredientes:

1 taza de **plátano** en rebanadas (1 plátano mediano)
1 taza de **fresas** congeladas (sin endulzar)
1 taza de **leche** sin grasa o baja en grasa (1%)
1 taza de **jugo de naranja**

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licue hasta que quede cremoso. Si es demasiada espeso, añada una pequeña cantidad de agua fría y vuelva a licuar.
3. 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:

- ✿ lavar las fresas bajo agua fría corriente y quitar los pedúnculos.
- ✿ cortar las fresas en rodajas, trozos o hasta formas divertidas. Las fresas maduras se cortan con facilidad.
- ✿ llenar una licuadora solo medio llena y asegurarse que la tapa esté bien apretada.