

Manzanas

Crecidos en Oregon

- Áreas que producen la mayoría de manzanas en Oregon es el Willamette Valley y Columbia River Gorge.
- Las variedades son Jonagold, Granny Smith, Honeycrisp, Gala, & Braeburn.
- El tiempo de cosecha es entre julio y noviembre.
- Las manzanas se guardan bien y se pueden conseguir todo el año.

¡Rápido y Fácil!

- Coman una manzana entera o en tajadas.
- En adición pongan pedacitos de manzana en su cereal caliente para disfrutar.
- Para un crujido dulce agregue manzanas cortadas bien delgaditas en su bocadillo de pollo o de atún.
- Para variar ponga tajadas o pedacitos de manzana en su ensalada favorito.



Nutrientes en manzanas

- **Vitamina C** – Ayuda el cuerpo curar cortes y heridas reduciendo el riesgo de infección.
- **Potasio** – Ayuda al cerebro a comunicar a los músculos para mover, ayuda a mantener la presión arterial.
- **Azúcar Natural** – Provee energía rápidamente.
- **Fibra** – Hace sentir mas lleno.

Consejos de frutas

- Seleccione manzanas sin golpes o con partes blanditas.
- Laven las manzanas debajo de agua corriendo y fresco.
- Guarden las manzanas en temperatura ambiente o en la nevera para guardar por mas tiempo.
- No guarde manzanas en bolas cerradas. Ponga manzanas en bolsas con hoyos o en un cajón de nevera fresca.
- Mantenga las tajadas de manzana en limón y agua o rosea jugo de manzana sobre las tajadas de manzana para que no cambien a color café.



Recetas

Bichos en una Tabla – Ponga queso pasteurizado suave (como marca de “Laughing Cow”) o con mantequilla de cacahuates encima de una tajada de manzana. Encima ponga cortaditos de uvas rojas o negras.

Manzanas con Canela – Corte manzanas en tajadas, deje la piel para color. Rocié con canela, listo para servir.

Ensalada de espinaca con fruta – Mezcle 3 tazas de hojas de espinaca frescas con 1 manzana picada (con la piel para color) En una tazón separado mezcle ½ taza de mayonesa con ¼ de taza de jugo de naranja congelado concentrado. Ponga la mezcla de mayonesa sobre la ensalada y sirva. Hace cuatro porciones de adultos. Opción: Rocié semillas de girasol para mas crujido.

A Mover

- Busque en su periódico del vecindario para granjas donde puede coger su propia fruta. Lleve a su niño a un viaje a coger manzanas.
- Seleccione manzanas que son firmes y no tienen golpes
- Salgan a caminar en su vecindario y busquen los arboles que producen fruta.
- salgan de viaje al mercado y cuenten todas las diferentes variedades de manzanas que venden.



Lechuga

Rápido y fácil!

- Use variedad de lechuga verde en ensaladas. Entre más oscuro el color, mayor el contenido nutritivo.
- Corte la lechuga en pedazos pequeños para hacer ensaladas o para agregar a tacos.
- Agregue romanita, y lechuga de hojas verdes y rojas a sus sándwiches y tortas. .
- Agregue color a su ensalada poniendo zanahoria, col morada, o fruta (por ejemplo: fresas, manzanas, pasitas).



Nutrientes en Lechugas Verdes

- Las ensaladas verdes tienen alto contenido de vitamina **K**, Vitamina **A**, y **potasio**.
- La vitamina **K** ayuda para que las cortadas y raspones no sangren demasiado.
- La mayoría de lechugas contienen vitamina **C**

Puntos a considerar

- Escoja lechuga fresca y crujiente; no marchita, viscosa o café.
- Guarde la lechuga en bolsa de plástico en el refrigerador.
- Cuando este listo para comer, lave la lechuga bajo agua fría. Deje que se seque al aire sobre toalla de papel, una toalla limpia, o use un exprimidor de lechuga.



Niños en la Cocina

- Los niños de todas las edades pueden ayudar a lavar y rasgar las hojas de lechuga.
- Los niños más grandes pueden ayudar a medir los ingredientes en la ensalada. Los niños pequeños pueden incorporar los ingredientes agitando o revolviendo.

Receta

Aderezo de Limón y Ajo

Mezcle 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva, 1 cucharada de jugo de limón y un diente de ajo (finamente picado)

Ponga arriba de la lechuga, revuelva y sirva.

“Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidades de igualdad”

Melones

¡Rápido y Fácil!

- Cortar los melones y disfrutar de un refrescante aperitivo o como acompañamiento en las comidas.
- Corte el melón en pedazos pequeños, congélelos, y disfrute de un aperitivo en días de calor.
- Sirva los melones en rodajas o en cuadritos con yogurt bajo en grasa o queso blanco grumoso (cottage cheese).

Nutrientes encontrados en los melones



■ Melón

Vitamina A – Mantiene la piel saludable y ayuda a combatir infecciones y enfermedades.

Vitamina C – Ayuda al cuerpo a sanar cortadas y heridas y reduce el riesgo de infecciones.

■ Melón Verde (*honeydew*) y melones parecidos (Como *Crenshaw, Casaba, y Persian*)

Vitamina C – Ayuda al cuerpo a sanar cortadas y heridas y reduce el riesgo de infecciones.

Acido Fólico – Ayuda en la producción y mantenimiento de células nuevas.

■ Sandía

Vitamina A – Mantiene la piel saludable y ayuda a combatir infecciones y enfermedades.

Vitamina C – Ayuda al cuerpo a sanar cortadas y heridas y reduce el riesgo de infecciones.

Licopeno – Antioxidante que ayuda a reducir el riesgo de cáncer y otras enfermedades.

Potasio – Ayuda al cerebro a indicarle a los músculos cuando moverse, y ayuda a tener una buena salud en la presión arterial.

Puntos a Considerar

- Lave el melón con jabón y agua antes de cortar.
- Evite cualquier melón que tiene manchas suaves o hundidas en la corteza (cascara).
- Guarde todos los melones maduros en una temperatura ambiente. Refrigere los melones *cortados* en recipientes cerrados durante tres días.
- **Melón** -elegir un melón que huele bien y que tenga un color de fondo dorado.
- **Melón** – elegir los melones que tienen cáscara que se sienten ligeramente cerosa y es de un color amarillo pálido.
- **Sandía** – Elija sandía que tienen una área pálida en la parte inferior de la corteza. La corteza se sentirá cerosa y puede tener leves crestas funcionando a lo largo. Las sandías que contiene "manchas de azúcar" (manchas de color marrón) en la corteza son especialmente dulce. Un melón maduro sonará hueco cuando hacia el centro.



Recetas

Sandía picante con ensalada de jícama - Corte una jícama pequeña, pelada en trozos pequeños. Agregue 3 tazas de sandía picada y 1 cucharadita de jugo de limón. Revuelva. Espolvoree ¼ de cucharadita de chili en polvo en la parte superior. Hace cuatro raciones.

Carne y resúmenes de melón: Corte el melón o melón *honey dew* en tiras (aproximadamente dos pulgadas de largo y ½ pulgada de ancho). Coloque cada tira encima de una rebanada delgada de jamón de pavo. Rollo. Coloque el lado de costura hacia abajo en un plato. Servir como aperitivo o bocadillo.

Salsa de sandía – Mezclar 3 tazas de sandía, 1 cucharada de Jalapeños (sin semillas y picados), ½ cebolla mediana, ½ pimiento rojo, 2 cucharadas de cilantro fresco (picado), 2 cucharadas de jugo de limón y 1 cucharadita de aceite vegetal. Servir inmediatamente o cubra y refrigere por 1 hora permitir que los sabores se mezclan. Rinde 8 porciones. ½ taza por porción.

Agua Fresca: Hacer puré de 3 tazas de trozos de sandía o melón (semillas) en la licuadora. Vierta a través de un colador para quitar la pulpa. Vierta el líquido en una jarra. Revuelva en 1 ½ tazas de agua fría y 2 cucharadas de azúcar. Servir frío. Rinde 4 tazas.

“Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidades de igualdad”



**LA ENSALADA
DE LECHUGA Y VERDURAS
QUE ESTA DISFRUTANDO HOY
HA SIDO PROVEIDA POR EL
PROGRAMA DE ALIMENTACION DE NIÑO Y ADULTO
Y LA BECA PARA CUIDADO DE BIENESTAR DEL NIÑO
PARA INCREMENTAR LA CANTIDAD Y VARIEDAD
DE FRUTAS Y VERDURAS CONSUMIDAS
EN SU DIETA FAMILIAR.
DISFRUTELA!**

“Esta institución ofrece oportunidades de igualdad”

Fresas

¡Rápido y Fácil!

- Agrega rebanadas frescas o congeladas de fresas a tu cereal en el desayuno
- Licua fresas congeladas con jugo de naranja o yogurt bajo en calorías para hacer un rápido y delicioso helado.
- agrega fresas a las ensaladas verdes para adicionarle color y sabor.
- Disfruta fresas frescas como bocadillo en cualquier hora del día.



Nutrientes que se encuentran en las fresas

- Las fresas son gran recurso en **Vitamina C**
- Las fresas también tienen gran contenido de fibra, ácido fólico, potasio y antioxidantes.

Puntos de Producción

- Elija las fresas que son gordas y maduras con brillo natural, rico color rojo, tupo verde y tienen un olor dulce.
- No lave las fresas hasta que este listo para comerlas.
- Guarde las fresas en el refrigerador de 1-3 días.
- Antes de server, utilice agua fría para lavar con cuidado las fresas con el tupo verde atado.
- Para obtener mejor sabor, permita que las fresas alcancen una temperatura media antes de servir las.
- Cuando utilice fresas congeladas, busque frutos bayo que no contengan azúcar.



Jugar el juego de la palabra

- Siéntese con su hijo y mire cuantas palabras puede su hijo hacer con las letras en

¿F-R-E-S-A?

Receta

Rollos de Fresas con Trigo Entero - Extienda $\frac{1}{2}$ de una tortilla integral con crema de queso bajo en calorías; Encime rebanadas de fresas y envuélvala como un burrito.

Leche de Fresa – Lavar 2 or 3 fresas con agua corriente y fría; remueva el tupo; aplaste con un tenedor en un plato; ponerlo en un vaso; agregar $\frac{1}{2}$ taza de leche fría; batir.

“Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidades de igualdad ”

Calabazas de verano

¡Rápido y fácil!

- Medio-freír (picadas) calabacitas verdes, calabaza amarilla, cebollas y pimientos. Añadir a enchiladas, burritos o quesadillas.
- Servir rebanadas de calabaza cruda para una merienda ligera de verano
- Servir como parte de una comida completa calabacitas picadas y medio fritas con un poco de aceite con ajo picado y una pizca de orégano y espolvoree con queso bajo en grasa.



Nutrientes encontrados en las calabazas de verano

- **Vitamina B** – ayuda al cuerpo a hacer y utilizar energía haciendo glóbulos rojos los cuales transportan el oxígeno en su cuerpo.
- **Vitamina C** – ayuda al cuerpo a sanar heridas para disminuir el riesgo de infección.
- **Manganeso** – este mineral ayuda a su cuerpo a construir huesos y tejidos conectivos, como las proteínas naturales que ocurren en la piel y los vasos sanguíneos.
- **Beta caroteno** – la cáscara que es seguro comer y contiene beta caroteno, que promueve una visión saludable y el crecimiento.

Puntos de Producción

- Elegir las calabacitas de verano que son firmes y bastante pesadas para su tamaño, de lo contrario pueden estar secas y algodonosas por dentro.
- Buscar las calabacitas de verano que tienen exteriores brillantes y luminosos.
- Evitar comprar calabacitas que contiene moretones o manchas en su piel.
- Almacenar las calabacitas de verano en bolsas de plástico en el refrigerador hasta por una semana.
- Lavar las calabacitas bajo el chorro de agua justo antes de que usted las prepare.



Listo para aprender

- Calabacín que significa calabacita en Italiano es la calabaza de verano más popular.
- “Patty Squash” es usualmente amarilla y parece un platillo volador de otro mundo.
- Tromboncito calabaza parece un instrumento musical.
- Otras variedades de calabazas de verano son bola de ocho y italiano amarilla.

Recetas

Dip de salsa cremosa - Ponga 2 cucharadas de salsa suave y 1 cucharada de crema agria (o yogur) en un recipiente. Revuelva.

Deje que su niño Vea cómo la salsa roja mezclada con la crema blanca hace el color rosa.

Dip del sol : Mezcla 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete cremosa con jugo de naranja 2 cucharadas en un bol profundo para evitar salpicaduras. Una vez que todo se mezcla, colocar en un tazón de servir. Espolvorear con canela molida y servir.

Pruebe estas recetas con rodajas finas de calabaza cruda, fría.

Calabacitas – Lavar y rebanar en cuadrado 2 calabacitas medianas y colocarlas en el molde. Vierta 1 - 14.5 oz lata de jitomate picado con el jugo encima de las calabacitas. Espolvoree 1 cucharadita de ajo en polvo ½ cucharadita de sal y 1 cucharada de parmesano sobre la mezcla del jitomate con los cuadrillos de calabacitas.

Hornee sin cubrir a 375 grados durante unos 35-40 minutos. ¡Cocinar un poco y disfrutar! Refrigere las sobras.

Tomates

Facil y Sencillo!

- Mezcle los tomates rojos y amarillos picados con el aderezo descremado favorito de su familia para una rápida y sabrosa ensalada.
- Agregar rodajas de tomate para sándwiches.
- Los tomatitos sirven para un bocadillo rápido que es nutritivo. ¡A los niños les encantará!
- Rellene un tomate con cosas que sean sus favoritas; como ensalada de atún, ensalada de pollo, mezcla de espinacas y queso, etc... ¡Disfrute!



Los Nutrientes Encontrados en los Tomates

- **Vitamina A** – Mantiene su piel saludable para poder luchar contra las infecciones y enfermedades.
- **Vitamina C** – Ayuda al cuerpo a sanar cortadas y heridas que disminuye el riesgo de infección.
- **Vitamina K** – Ayuda a detener el sangrado en cortaduras y raspones.
- **Licopeno** – Antioxidante que mantiene el sistema inmunológico saludable. Puede reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas.
- **Potasio** – Mineral esencial para el buen funcionamiento del corazón, riñones, músculos, nervios, y sistema digestivo.

Puntos de Produccion

- Busque tomates que estén firmes y deles un poco de presión.
- Busca tomates que tienen la piel suave, están pesados para su tamaño y huelen delicioso.
- Guarde los tomates maduros a temperatura ambiente, en un lugar seco alejado de las luces directas. Utilícelos dentro de unos días.
- Evite guardar los tomates en el refrigerador ya que esto reduce su sabor. Al menos que los tomates se hayan cortado o conido.
- Lave los tomates con agua fría. Corte y tire el tallo.



Listo para Aprender

- Puede utilizar los tomates crudos o cocidos.
- Los tomates necesitan veranos con días calurosos y noches cálidas para madurar.
- Rebane un tomate a la mitad y pídale a su hijo identificar la piel, semillas, tallo, y hojas.

Recetas

Kebobs de tomate/pepino - Corte los tomates en trozos de tamaño de una mordida. Cortar los pepinos en rodajas finas. Deslice suavemente los trozos de tomate (el lado de la pulpa primero) y rodajas de pepino sobre un popote de plástico de bebida o en una pajilla de kebob en cualquier orden que usted desee. Sirva con salsa de **Cilantro**. 1 cucharada de hojas de cilantro fresco mezclada con ½ taza de aderezo Ranch.

Salsa de espagueti crudo – Corte 1 ½ libra (cinco medio) de tomates maduros en trozos pequeños. Coloque en el tazón de vidrio, cerámica o plástico. Agregue los demás ingredientes: 2 dientes de ajo (picados finamente), 3 cucharadas de cebolla (picada), 3 cucharadas de aceite de oliva y ½ taza cortadas finas hojas de albahaca fresca. Revuelva. Deje reposar a temperatura ambiente durante una hora. Agitar de nuevo. Agregue sal y pimienta al gusto, si lo desea. Mezcle con espaguetis cocidos y calientes. Sirve a 4 adultos.

Consejos adicionales

Remover la piel de tomate fácilmente – Colocar todos los tomates limpios en una olla hirviendo con agua utilizando una cuchara durante 20 a 30 segundos. Cuando la piel comienza a romper retire el tomate del agua con la cuchara. Coloque el tomate en un sartén con agua fría con hielo. Deje enfriar durante 1 a 2 minutos. Retirar la piel del tomate.