

Calabaza bellota





CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque calabazas firmes con la cáscara opaca y que se sientan pesadas para su tamaño.
- No compre las calabazas blandas o reventadas.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA USTED?

Una taza de calabaza bellota en cubitos es:

- Una fuente excelente de fibra, vitamina C, vitamina B₆, potasio, tiamina y magnesio.
- Una fuente buena de vitamina A, hierro y folato.
- A la tiamina se le llama también vitamina B₁. Ayuda a mantener un sistema nervioso saludable.

¿SABÍA QUE...?

- La calabaza bellota se llama así porque tiene forma de bellota y hay de varios colores – verde oscuro, café, amarillo y naranja.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Corte la calabaza bellota por la mitad y retire las semillas. Envuelva las mitades con envoltura de plástico y cocínelas en el microondas a alta potencia durante 5 minutos. Sofría una manzana picada, canela, nuez moscada y una pizca de azúcar morena. Llene las mitades de calabaza cocida con la mezcla de manzana y hornee durante 10 minutos a 400°F.

TEMPORADA

Otoño e invierno
Compre las calabazas bellota cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las calabazas enteras en un sitio fresco y oscuro hasta por tres meses. Una vez cortadas, envuelva y refrigere las calabazas hasta por una semana.

Manzanas





Manzanas



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque manzanas que sean lisas, firmes y que tengan tallos.
- No compre manzanas que tengan la piel dañada o mallugada.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una manzana mediana es:

- Una fuente buena de fibra y vitamina C.
- La fibra puede disminuir el riesgo de padecer de presión arterial alta, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a cicatrizar las cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

¿SABÍA QUÉ...?

- En Estados Unidos se cultivan 2,500 variedades de manzanas.
- El legendario *Johnny Appleseed* fue un hombre real. Durante más de 50 años él anduvo por todas partes de Norte América plantando árboles de manzana para que la gente nunca tuviera hambre.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Agregue crema de cacahuete a rebanadas de manzana para tener un bocadillo rápido.
- Agregue trozos de manzana y pasas a su avena. También las puede mezclar con ensalada de atún para tener un almuerzo saludable.

TEMPORADA

Verano, otoño e invierno
Compre las manzanas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las manzanas a temperatura ambiente hasta por una semana. También puede guardarlas en el refrigerador hasta por tres semanas. No guarde las manzanas en bolsas cerradas.

Coliflor





Coliflor



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque cabezas de coliflor de color blanco, que sean firmes y compactas.
- No compre coliflor con floretes abiertos o con manchas oscuras.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA USTED?

Una taza de coliflor fresca es:

- Una fuente excelente de vitamina C y vitamina K.
- Una fuente buena de folato, vitamina B₆ y fibra.
- La vitamina K evita que las cortadas y raspaduras sangren demasiado e inicia el proceso de cicatrización. Junto con el calcio, la vitamina K ayuda a desarrollar huesos fuertes.

¿SABÍA QUÉ...?

- La coliflor es blanca porque la cabeza está cubierta de hojas verdes que bloquean la luz del sol cuando está creciendo.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Sofría la coliflor con chícharos, zanahorias y su sazónador favorito. Sírvala con pollo a la parrilla o con pescado.
- Agregue floretes de coliflor a las salsas para pasta.

TEMPORADA

Otoño, invierno y primavera
Compre la coliflor cultivada en California en temporada. Puede estar más fresca y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Ponga la coliflor en una bolsa de plástico abierta y guárdelo en el refrigerador hasta por cinco días. Lave la coliflor justo antes de usarla.

Ciruelas





Ciruelas



CONSEJOS AL COMPRAR

- Busque ciruelas redondeadas, lisas, algo firmes y de buen color.
- No compre ciruelas que estén reventadas, mallugadas, arrugadas o demasiado blandas.

¿POR QUÉ SON BUENAS PARA USTED?

Una ciruela mediana (aproximadamente ½ taza de fruta) es:

- Una fuente buena de Vitamina C.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a cicatrizar cortadas y heridas y ayuda a disminuir el riesgo de infección

¿SABÍA QUE...?

- Se venden más de 140 tipos de ciruelas en los Estados Unidos.
- La mayoría son amarillas o rojizas por dentro y tienen piel de color rojo, amarillo, verde o morado.

IDEAS SALUDABLES PARA SERVIR

- Disfrute de las ciruelas como bocadillo o como postre. ¡Simplemente lave y coma!
- Agregue trocitos de ciruela a las ensaladas de frutas.

TEMPORADA

Verano y otoño
Compre las ciruelas cultivadas en California en temporada. Pueden estar más frescas y costar menos.

ALMACENAMIENTO

Guarde las ciruelas maduras en el refrigerador hasta por tres días. Ponga las ciruelas duras en una bolsa de papel y déjelas a temperatura ambiente hasta que maduren.