

## NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS DURAZNOS

- Los duraznos son una buena fuente de vitamina A que ayuda a prevenir problemas de la vista y vitamina C que fortalece el sistema inmunológico.
- Los duraznos contienen fibra dietética que ayuda a regular la digestión.
- Los duraznos son una buena fuente de potasio que ayuda la función de los órganos y tejidos.



## CULTIVADO EN OREGON

Los duraznos pueden ser cosechados en la mayor parte del estado de Oregon. Unos de los tipos de duraznos más comunes cosechados en Oregon son Elberta, Redhaven, Veteran, y Suncrest. Hay huertos de duraznos en todo el estado de Oregon y muchas huertas permiten que vayan a pizcarlos usted mismo! Tome un paseo familiar a un huerto de durazno para pizcar ricos duraznos!

## SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- ¡Asegúrese de que todos en su familia estén tomando suficiente agua todo el año! De vez en cuando, trate de agregar rebanadas de durazno, pepino, yerbabuena o albahaca al agua fría para darle otro saborcito.



## SOLO PARA NIÑOS

¿Sabías que puedes hacer recuerdos o decoraciones del hueso del durazno? Cómete todo el durazno menos el hueso. Asegúrate de que el hueso no tenga nada de fruta lavando el hueso limpiándolo. Después, deja el hueso junto a una ventana para que se seque por una noche. Ya que el hueso este seco, empieza a cargarlo en tu bolso. Cuando tengas tiempo, saca el hueso y raspa las esquinas para suavizarlas en el pavimento. Después de rasparlo muchas veces, vas a terminar con un recuerdo plano y suave. Con ayuda de un adulto, ¡hazle un agujero al hueso suave o guárdalo así de simple!



## VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

Ahorre agua asegurándose de que la lavadora de los trastes este completamente llena antes de prenderla.

# SU COCINA DE OREGON

## ¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- ¡Coma duraznos frescos!
- Mescle rebanadas de duraznos con yogurt sin dulce y un poco de miel.
- Haga un postre saludable de durazno con avena y canela (vea la receta de abajo).
- ¡Agregue duraznos congelados o frescos a licuados!



## PUNTOS IMPORTANTES DEL PRODUCTO

- Escoja duraznos que despidan olor dulce.
- Los duraznos deben estar suavécitos al tocar, pero no muy aguados.
- Tenga en mente que para duraznos, una capa rosa-roja indica el tipo, no madurez.
- Evite duraznos que estén verdes al rededor del palito.
- Un color rojo-café oscuro y la piel del durazno arrugada en el palito indica que ya se pasó de madurez.

### CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 1/2 - 5 tazas por día	4 1/2 - 6 1/2 tazas por día
Mujeres	2 1/2 - 5 tazas por día	3 1/2 - 5 tazas por día

If you are active, eat the higher number of cups per day.  
Visite [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para obtener más información.

# RECETA: POSTRE DE BORONAS CON DURAZNO Y ZARZAMORAS

## INGREDIENTES:

### RELLENO:

- 6 duraznos de Oregon (medianos)
- 2 tazas de zarzamoras de Oregon
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza de harina

### BORONAS DE PAN:

- 3/4 taza de harina
- 3/4 taza de avena
- 1/2 taza de azúcar requemada empaquetada
- 1/4 taza de azúcar
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de canela
- 8 cucharadas de mantequilla sin sal (1 barra), cortada en pedazos pequeños.



## INSTRUCCIONES:

1. Prenda el horno a 350 grados.
2. Engrase una charola para hornear de 8 pulgadas cuadradas o una charola para hacer "pies", póngala hacia el lado.
3. Corte los duraznos en rebanadas de 1/2 pulgada de gruesas.
4. Mezcle los duraznos en la azúcar y en la harina, y luego lentamente agregue las zarzamoras.
5. Cambie la mezcla a la charola engrasada para hornear.
6. En otro tazón, mezcle la harina, la avena, azúcar, sal y canela.
7. Eche la mantequilla en la mezcla de harina hasta que tenga textura de boronas enteras.
8. Riegue la mezcla sobre la fruta.
9. Hornee por aproximadamente 45 minutos o hasta que las boronas de encima estén doradas y la fruta este tierna y espumosa.

### Aprenda más:

Visite la página de internet de Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en [www.ode.state.or.us/go/f2sgardens](http://www.ode.state.or.us/go/f2sgardens).