

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS MORAS AZULES:

- Las moras azules están llenas de fibra, que sirve para la digestión.
- Una porción de moras azules es una excelente fuente de vitamina C, lo que ayuda a tener un sistema inmunológico saludable.
- Las moras azules son una excelente fuente de vitamina K, lo que es importante para mantener la sangre saludable.



SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- ¡Intente dejar un plato con frutas frescas o zanahorias en la mesa de su cocina para animar comer bocadillos saludables durante el día!



SOLO PARA NIÑOS

Durante los meses del verano, ¡ve a las granjas donde puedas pisar tus propias moras azules para tener aventuras divertidas! La mayoría de las granjas tienen diferentes tipos de moras azules. Para tener más diversión, prueba las diferentes variedades de moras azules— ¡quizás tengas más de una mora azul favorita!

CULTIVADO EN OREGÓN

La producción de las moras azules es una industria grande en Oregon. ¡Nuestro estado es el tercer estado que produce más moras azules en los Estados Unidos!

VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE



Haga su propio producto de limpieza simple y efectivo con cosas seguras que tal vez ya tenga en su hogar. Estará sorprendido/a de qué es lo que puede hacer con bicarbonato, vinagre blanco, y jugo de limón. ¡Busque unas recetas fáciles por internet!

SU COCINA DE OREGON

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Ponga moras azules en su avena o cereal para agregarle fibra y sabor.
- Ponga una bolsa de moras azules en el congelador para hacer licuados o para comerlas solas como un helado.
- ¡Muela las moras azules para hacer una mermelada!
- Ponga moras azules en yogur simple y sin sabor con un poco de miel para un bocadillo sabroso.
- Ponga moras azules encima de waffles o panqués para endulzarlos.



RECETA: MUESLI DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- 1 taza de avena entera (old-fashioned rolled oats) cruda (cruda)
- 1 taza de yogur de fruta bajo en grasa
- ½ taza de leche 1% o sin grasa
- ½ taza de frutas secas (pruebe con uvas pasas, albaricoque (damascos), o dátiles)
- ½ taza de manzana cortada en pedazos pequeños
- ½ taza de arándanos (blueberries) congelados
- ¼ de taza de nueces picadas y tostadas

INSTRUCCIONES:

- En un recipiente mediano, mezcle la avena, el yogur, y la leche.
- Cubra y refrigere de 6 a 12 horas.
- Agregue la fruta fresca y seca, mezcle con suavidad.
- Sirva las porciones de muesli en recipientes pequeños. Rocíe con las nueces.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Adaptado de foodhero.org

PUNTOS IMPORTANTES DE LOS PRODUCTOS FRESCOS

- Escoja moras azules que estén gordas, lisas y que tengan un color oscuro azul marino.
- No lave las moras azules hasta que esté listo/a para comerlas. El lavarlas le quitará la flor y la capa brillante que las protege de mallugarse.
- Las moras azules puede congelarse, secarse o enlatarse para que pueda disfrutarlas todo el año.
- Las moras azules se mantendrán frescas por dos semanas si están guardadas en un contenedor tapado en el refrigerador.

CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 ½ - 5 tazas por día	4 ½ - 6 ½ tazas por día
Mujeres	2 ½ - 5 tazas por día	3 ½ - 5 tazas por día

Si tiene una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día.
Visite choosemyplate.gov para obtener más información.

Aprenda más:

Visite la página de internet de Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en www.ode.state.or.us/go/f2sgardens.