



FRESAS DE OREGÓN CULTIVADAS PARA ESCUELAS

NUTRIENTES QUE CONTIENEN LAS FRESAS:

Las fresas son una excelente fuente de **Vitamina C.**

También están llenas de **fibra, folato, potasio y antioxidants.**

Saludable, en buen estado físico y listo para aprender

■ Las fresas proporcionan nutrientes vitales para la salud y a los niños les encanta su sabor. ■ Experimente con fresas en la cena. ■ Añada fresas frescas a una ensalada verde. ■ ¿Está buscando un gusto dulce y colorido? Cubra un yogurt de vainilla con fresas descongeladas.

Cultivadas en Oregón

■ Compre fresas frescas de Oregón de mayo hasta fines de agosto. ■ En otoño e invierno, busque fresas congeladas de Oregón en la tienda de comestibles. Las fresas de Oregón conservan su dulzura y sabor cuando se las congela. ■ Es fácil cultivar fresas. Cultive fresas en su jardín, en un jardín comunitario o en un recipiente grande.

LA COCINA DE OREGÓN

¡Rápida y fácil!

- Añada rodajas de fresas frescas o congeladas a su cereal matutino.
- Licue fresas congeladas con jugo de naranja o yogurt de bajo contenido graso para preparar un batido rápido y sabroso.
- Disfrute unas fresas frescas como un bocadillo sabroso a cualquier hora del día.

Postre de pera y fresa

Si está apurada, use fresas congeladas para preparar este postre.

INGREDIENTES

- 2 peras peladas, sin corazón y cortadas en rodajas finas
- 2 tazas de fresas sin cabito y picadas gruesas
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de licor de almendra o 1/2 cucharadita de extracto de almendra
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de miel
- 1/2 pastel de ángel de 9 pulgadas, cortado en cubos de 1 pulgada
- 3 tazas de yogurt de vainilla o de sabor a limón, de bajo contenido graso
- 1 taza de piña, fresca o de lata
- Rodajas de pera para adornar
- Ramitas de menta para adornar

INSTRUCCIONES

1. En un recipiente mediano, combinar las peras, las fresas, el jugo de limón y el licor de almendra y mezclar todo. En un plato, revolver el jugo de naranja y la miel
2. **Armar el postre:** En una fuente de vidrio de 2 a 2 1/2 cuartos de profundidad, colocar un tercio de los cubos de pastel en una capa y rociar con 1 cucharada de la mezcla de jugo de naranja. Cubrir con 1 taza del yogurt, 2 tazas de la mezcla de peras y fresas y 1/2 taza de piña. Repetir las capas una vez. Cubrir con el resto del pastel, rociar con el resto de la mezcla de jugo de naranja y, con una cuchara, colocar el resto del yogurt por encima.
3. Cubrir con envoltorio plástico y refrigerar durante un mínimo de 1 hora o un máximo de 4 horas. Adornar el postre con rodajas de pera y ramitas de menta justo antes de servir.

CANTIDADES DIARIAS RECOMENDADAS DE FRUTAS Y VERDURAS

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de 13 años y más
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

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

Fuente:
www.fruitsandveggiesmorematters.org

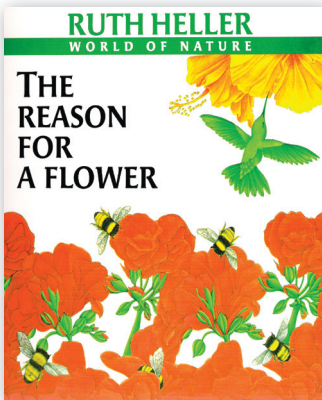


OBTENGA MAS INFORMACIÓN: Visite los Programas de nutrición de niños del Departamento de Educación de Oregón en www.ode.state.or.us/services/nutrition. Busque el enlace al Programa de Oregón “De la granja a la escuela y al jardín escolar” (Oregon Farm To School and School Garden Program) bajo los temas asociados.

Especialmente para niños

¡Lea con sus hijos!

Busque estos libros en su escuela o biblioteca pública:

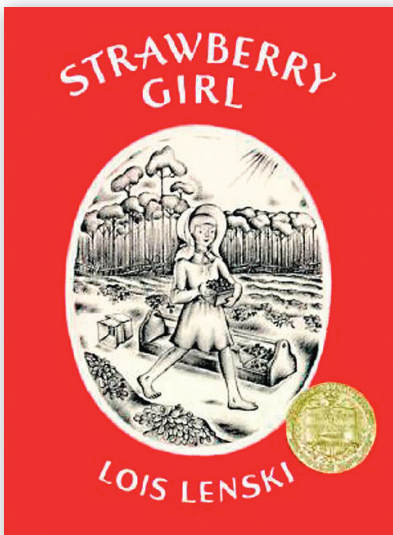


Los niños pequeños disfrutarán el libro “*The Reason for a Flower*” de Ruth Heller. La razón de una flor es producir

semillas pero la autora nos cuenta mucho más en este libro hermoso.

También busque el libro “*Molly and the Strawberry*” de Pam Conrad, y “*The Little Mouse, The Red Ripe Strawberry, and The Hungry Bear*” escrito por Don y Audrey Wood.

Los niños mayores disfrutarán el libro “*Strawberry Girl*” de Lois Lenski. Este ganador del Premio Newbery trata sobre una familia que se muda a Florida para cultivar fresas.



Vivir y comer verde

Celebre la estación. Las frutas y las verduras maduran en momentos particulares del año, que es cuando es su estación. Las verduras y las frutas locales y de estación generalmente saben mejor y cuestan menos. Cuando no haya una fruta o verdura de estación, cómprela congelada, en lata o seca. Al comprar frutas y verduras de estación locales se reduce el daño ambiental causado por el transporte de alimentos a largas distancias. Además, de esta manera está apoyando a los agricultores locales.

Coseche fresas en una granja En muchas partes de Oregón usted puede cosechar sus propias fresas. Busque una granja en su área en www.pickyourown.org/OR.htm.

Jueguen un juego de palabras

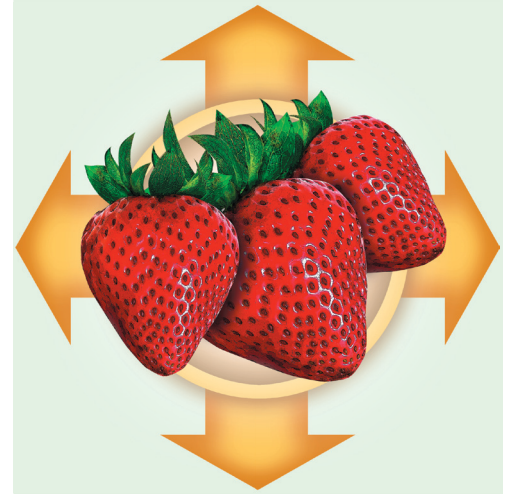
Siéntese con su hijo o hija y vea cuántas palabras pueden formar con las letras de la palabra **F-R-E-S-A-S**.



- Haga que la actividad física sea parte de la rutina de su familia. Hay incontables maneras de disfrutar actividades físicas como una familia.
- Jueguen a la mancha, naden, jueguen a la pelota, salten a la cuerda, jueguen con un aro de hula-hula, bailen con música o incluso jueguen un juego de video de baile. No tiene que ser un deporte, simplemente haga que su familia se mueva.

Para obtener más ideas, visite la página *Let's Move Active Families* en www.letsmove.gov ideas.

SUGERENCIAS



Fresas

- Elija fresas carnosas y maduras que tengan un brillo natural, color rojo intenso, cabitos verdes y aroma dulce.
- No lave las fresas hasta que estén listas para comerlas.
- Las fresas se pueden guardar en el refrigerador durante 1 a 3 días.
- Antes de servir las, use agua fría para lavarlas con delicadeza, todavía con los cabitos.
- Para obtener el mejor sabor, permita que las fresas lleguen a temperatura ambiente antes de servir las.
- Cuando use fresas congeladas de Oregón, busque fresas sin azúcar añadida.

