

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS KIWIS

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



SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- Haga que sus hijos le ayuden a planear una comida cada semana. Pasarán tiempo juntos mientras exploran comidas nuevas y ellos agarran confianza en la cocina.

CULTIVADO EN OREGON

Muchos tipos de kiwis y de moras de kiwis pueden crecer en Oregon. De hecho, Oregon es uno de solo algunos estados en donde crecen los kiwis. Son difícil de transportarse porque se mullugan fácilmente y por eso no están disponible en otras partes del país. Aprovechen de nuestra agricultura de Oregon y ¡disfrute de moras de kiwi cuando las encuentre!

VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE



En vez de comprar varios envases para aderezos, ¡trate de hacer sus propios aderezos en casa! Puede encontrar cientos de recetas en línea. Si hace mucho aderezo, puede guardar lo que sobra en un frasco en el refrigerador.

SOLO PARA NIÑOS

¡Ponga a sus hijos a que se coman un arcoíris de fruta! Sandía roja, melón amarillo, plátano amarillo, kiwi verde y moras azules. Córteles en pedazos pequeños y áselos en un palillo mientras que dibujan un arcoíris.



SU COCINA DE OREGON

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Agregue kiwis o moras de kiwi a su receta de licuado favorito.
- Ponga rebanadas de kiwi en ensaladas de fruta para mejorar el sabor y darle más color.
- Pique un poco de kiwi, mango y cilantro y mézclelo con un poco de jugo de naranja para hacer una revoltura sabrosa.
- ¡Dele a su ensalada verde una sorpresa y agréguele kiwis picados!
- Disfrute su plato de moras de kiwis y como las uvas.

PUNTOS IMPORTANTES DE LOS PRODUCTOS FRESCOS

- Elija kiwis que estén firmes sin partes mallugadas. Que estén firmes pero no tan duros.
- Para comerse un kiwi, rebánelos a lo largo y use una cuchara para comerse lo de adentro.
- La cascara lanuda del kiwi también puede comerse, pero asegúrese de lavarla primero.
- Las moras de kiwi deben de ser guardadas en el refrigerador.
- Kiwis tienen un enzima que rompe la proteína fácilmente, y esto hace que se pueda usar como una salsa para ablandar y marinar las carnes.



Aprenda más:

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

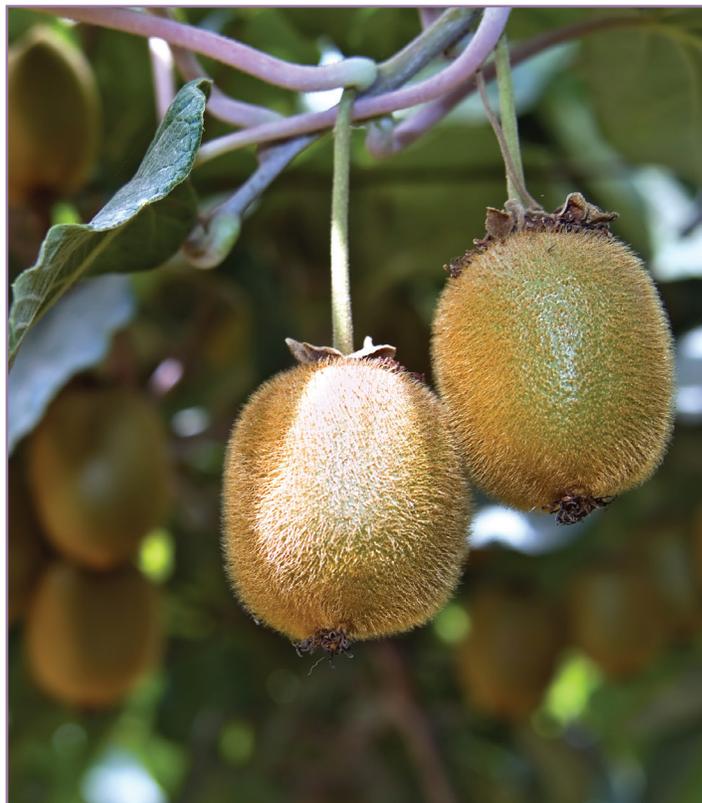
RECETA: KIWI SMOOTHIE WITH BANANA & STRAWBERRIES

INGREDIENTS:

- 5 kiwis, peeled and quartered
- 1 banana, peeled and quartered
- 1 cup strawberries (frozen or fresh)
- ¼ cup orange juice
- 5 ice cubes

DIRECTIONS:

- Put all ingredients into a blender and pulse until smooth. Pour into glasses and serve.



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.