

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL RUIBARBO

- El ruibarbo contiene una excelente fuente de vitamina C que ayuda al sistema inmunológico, ayuda a sanar y mantener saludable las encías, los dientes y la piel.
- El ruibarbo también es una excelente fuente de Vitamina K y ayuda a nuestros huesos mantenerse fuertes y saludables.
- El ruibarbo es una buena fuente de minerales esenciales como el potasio, calcio y manganeso.
- El ruibarbo contiene fibra, que ayuda con la digestión y que puede protegernos contra enfermedades del corazón.



SOLO PARA NIÑOS

¡Aprovecha un día de verano por la mañana haciendo paletas de hielo de ruibarbo!

Que te ayude un adulto a picar las cañas de ruibarbo en pedazos pequeños. Combina estos pedacitos con $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar, dos cucharas soperas de agua, y el jugo de la mitad de un limón. Cocina estos ingrediente a temperatura mediana hasta que el ruibarbo se haya desecho. Combina la mezcla con una media taza de yogur y una cuchara de miel para panqués. Con una cuchara, sirve la mezcla en una charola para hacer hielos, ponle un palillo a cada cuadrado, y pon la charola en el congelador. Ya que se hayan congelado, sácalos para afuera y cómetelos!



VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

Vayan con la familia al mercado de granjeros en bicicleta. Asegúrese de llevarse sus propias bolsas para que puedan regresar fácilmente a la casa en bicicleta con todas sus frutas y verduras deliciosas que compre en el mercado. Cuando llegue a casa, ¡prepare un platillo usando los ingredientes frescos!



SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- Ofréscale a su hijo/a frutas y verduras con todas las comidas y las meriendas del día.
- ¡Planee una competencia familiar de pruebas! Corte una variedad de la misma fruta o verdura y pruebe pedazos de cada una. Después de probarlas todas, compare la textura y el sabor y platiquen sobre cuál fue su favorita.
- Deje a su hijo/a que prepare una merienda o bocadillo saludable para un paseo.
- Lea libros que presentan frutas y verduras como personajes, o ¡lea cuentos divertidos que hablan sobre las comidas saludables!

CULTIVADO EN OREGON

El ruibarbo típicamente crece en climas fríos y es una planta dura. Es fácil de crecer en su jardín del la casa y típicamente necesita una temporada de frío en el invierno para que produzca sus mejores cañas en la primavera. En Oregon, encuentre ruibarbo fresco en su mercado de granjeros entre los meses de abril y junio.

SU COCINA DE OREGON

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- El ruibarbo y las fresas son frecuentemente combinadas para platillos. Haga una mezcla de fruta con los dos y sívalos sobre un helado o nieve.
- El ruibarbo puede ser congelado por 10 o 12 meses. Limpie las cañas del ruibarbo y píquelas en pedazos antes de congelar.
- En una licuadora, ¡mezcle el ruibarbo con manzanas para hacer un puré de ruibarbo-manzana muy sabroso!
- ¡Intente hacer panecillos de ruibarbo!



PUNTOS IMPORTANTES DEL PRODUCTO

- Las cañas delgadas y crujientes tienen la mejor textura (tiene menos venas). Las cañas más rojas típicamente son más dulces que las verdes o rosas claras.
- Evite el ruibarbo blandito. Si las cañas están flojas, cortaron el ruibarbo hace mucho tiempo.
- Las cañas frescas son planas, no curvadas.
- Las hojas del ruibarbo pueden hacer dano, son tóxicas—¡asegurese de solo comerse la caña!
- Quite las hojas de las cañas y refrigere las cañas en una bolsa de plástico envueltas ligeramente. Duran hasta tres semanas.

RECETA: WAFLES DE RUIBARBO CON MIEL DE RUIBARBO

INGREDIENTES:

MIEL

- 1 1/4 libras de ruibarbo, la caña limpia sin las orillas y picada (en 1/4 de pulgada), aproximadamente 5 tazas.
- 1 taza de azúcar (o menos si gusta)

WAFLES

- 3 claras de huevos grandes
- 1 1/4 tazas de leche sin grasa
- 1 1/2 cucharas soperas de aceite canola
- 1 1/2 taza de harina blanca
- 1/4 taza de harina integral
- 3 cucharas soperas de azúcar
- 1 cucharas de levadura (royal)
- 1/4 cucharadita de sal

INSTRUCCIONES:

- Para preparar la miel: combine el ruibarbo y 1 taza de azúcar en una cazuela mediana y cocine a temperatura baja-mediana. Cocine hasta que el ruibarbo este blandito y transparente. Pase más o menos 1 taza del ruibarbo a un plato pequeño y hondo con una cuchara calada, y guárdelo para la masa de los wafles. Siga hirviendo el ruibarbo que resta a temperatura mediana, meneándole ocasionalmente hasta que se empiece a espesar.
- Para preparar los wafles: Mezcle las claras de huevo en un plato grande y hondo hasta que este espumoso. Agregue la leche y el aceite mientras que le sigue meneando. Agregue la taza de ruibarbo cocido que guardo. En un plato mediano aparte, mezcle ligeramente la harina blanca, la harina integral, 3 cucharas de azúcar, la levadura y la sal. Suavemente agregue los ingredientes secos en la mezcla de leche y huevo hasta que todos los ingredientes estén mezclados en una masa.
- Pre-caliente una plancha para hacer wafles. (Si su plancha de wafles se le pega la harina, ligeramente rocíele aceite.) Llene la plancha aproximadamente dos tercios de llena. Cierre y cocine los wafles hasta que estén cafecitos. Repita

con la masa que resta, rocíándole ligeramente con aceite antes de echar la masa, si es necesario. Sívalos calientes con la miel de ruibarbo.

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

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