



VITAMIN

## DATOS DE NUTRICIÓN

- Las moras son una Buena fuente de vitamina C y vitamina K.
- Altos en fibra
- Folate
- Manganesio



## SUGERENCIAS

- Las moras son muy delicadas y deben tomarse cuidadosamente.
- Busque moras que están frescas y redondas.
- La piel de las moras deben sentirse llenas con mucho jugo y estar brillosas.
- No use moras que están podridas o desechas.
- Moras deben refrigerarse para conservarlas frescas.
- No lave las moras hasta que las vaya a servir o comer.



# MORAS de OREGON

## CULTIVADAS PARA ESCUELAS



## VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

- De el ejemplo de comer saludable comiendo frutas y verduras en frente de sus hijos.
- Haga de comer frutas y verduras algo divertido preparándolas diferente cada vez.
- ¡Haga licuados deliciosos para el desayuno o como un bocadillo en la tarde!

## CULTIVADO EN OREGON

- En Oregon, la temporada de las moras es de los finales de junio a principio de julio—pasa rápidamente así es que asegúrese de ir a un rancho a pizcarlas usted mismo mientras puede.
- El clima de Oregon y su tierra permite que los rancheros crezcan una gran cantidad de moras.



## ETAPAS DE MADURACIÓN DE LA FRAMBUESA



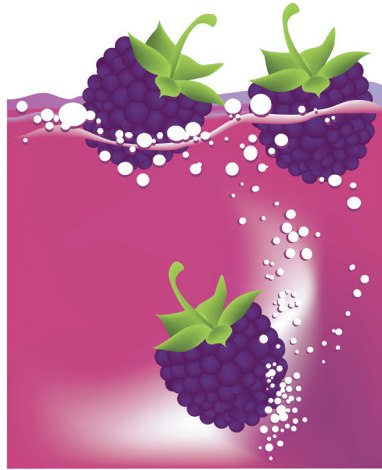


SU COCINA DE OREGON  
¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Ponga moras frescas en su yogur.
- Haga mermeladas con moras.
- Coma moras frescas, ¡cuando las pizque!
- Haga un puré de moras para un postre.
- Mezcle frambuesa con aceite vegetal, vinagre balsámico, romero, sal y pimienta para hacer un aderezo de vinagre de frambuesa para una ensalada.
- Eche moras en agua mineral para hacer un buen refresco.

SOLO PARA NIÑOS

Las moras son muy deliciosas para comer, ¿pero sabías que también puedes usar las moras para hacer pintura? Mezcla una cuarta taza de moras y combina con 2 a 4 cucharadas de agua, dependiendo que tan ligera u oscura quieras la pintura. Después, ¡usa una brocha y mete al agua y empieza a pintar!



RECETA: *Pastelitos de Frambuesas y Azúcar Requemada (para 12)*

**Ingredientes:**

- 3/4 de una barra (6 cucharadas soperas) de mantequilla sin sal, derretida y permita que se ponga al tiempo
- 3/4 de una taza de azúcar requemada oscura
- 1/2 taza de leche entera
- 1 huevo grande
- 1 1/2 tazas de harina
- 1 1/2 cucharaditas de levadura
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 tazas copeteadas de frambuesa
- Azúcar morena (mas entera) para darle el toque final

**Instrucciones:**

- Ponga la parrilla del horno en media posición y prenda el horno a 400F. Ponga los filtros de los pastelitos en la charola o tambien engrase.
- Mezcle la mantequilla, azúcar requemada, leche y huevo en un tazón.
- Aparte, mezcle la harina, levadura y sal en un tazón grande.
- Combine la mezcla de la leche con la harina muy bien. Agregue las frambuesas y mezcle suavemente.
- Divida la masa en todos los filtros para los pastelitos.
- Dele el toque final y eche el azúcar morena (si la esta usando) y hornee hasta que estén café dorado.
- Use un palillo para meter en medio del panecillo y debe salir limpio, 25 a 30 minutos.

CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADOS 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 tasas por día.  
Visite [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov) para obtener más informacion.



**Aprenda más:** Visite Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en la pagina de internet [www.ode.state.or.us/services/nutrition](http://www.ode.state.or.us/services/nutrition). Busque "Oregon Farm to School and School Garden Program" bajo "Associated Topics."