

Todo sobre fresas

Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado del Calendario de cosecha del estado de Washington (www.pickyourown.org/WAharvestcalendar.htm)

Nutrientes poderosos

Las fresas contienen nutrientes clave que benefician su salud: ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).

Vitamina A ▶

Menos de 2%

Más de 20%

◀ Vitamina C

Folato ▶

2–9%

2–9%

◀ Potasio

Calcio ▶

Menos de 2%

2–9%

◀ Hierro

Fibra ▶

2–9%

2–9%

◀ Vitamina K

ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016);
FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

¿Sabía qué?

- * Comer fresas proporciona nutrientes y antioxidantes que pueden mejorar la salud del corazón, reducir los niveles de azúcar en la sangre y ayudar a prevenir el cáncer.
- * Las fresas son una excelente fuente de vitamina C, que ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable y reduce la inflamación.

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en wasnap-ed.org/FFF.



Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.

Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. October 14, 2021

FRESAS





Cómo elegir y preparar fresas

- ☞ Elija fresas carnosas y firmes que sean de color rojo brillante y que tengan un brillo de aspecto natural (no opaco ni ceroso).
- ☞ Evite las fresas que tienen manchas verdes o blancas, o que están arrugadas, blandas o líquidas.
- ☞ Mantenga las fresas en el refrigerador y úselas dentro de 2 a 3 días. No las guarde en bolsas de plástico.
- ☞ Lave bien las fresas en agua fría y corte los tallos justo antes de usarlas.
- ☞ Coma fresas solas, espolvoreadas sobre cereal o avena o mezcladas con yogur.
- ☞ Disfrute de fresas frescas en rodajas en lugar de sirope en panqueques o waffles o en lugar de mermelada en tostadas.



Parfait de frutas

Rinde 2 porciones

- ½ taza de fresas en rodajas
- ½ taza de manzanas picadas*
- 1 plátano, en rodajas*
- ½ tz. de yogur de vainilla bajo en grasa
- ½ taza de granola u otro cereal, bajo en grasa

- 1 Coloque capas de ingredientes en un tazón, comenzando con 2 capas de fruta, luego yogur y luego cereal.
- 2 Repita el paso 1, colocando capas de ingredientes hasta que haya colocado toda la fruta y el yogur.
- 3 Cubra con una capa final de cereal.
- 4 Sirva frío.

*¡Pruebe diferentes frutas para obtener una variedad de sabores!

Postre de fresa y ruibarbo

Rinde 4 porciones

RELLENO

- 2 tazas de fresas en rodajas
- 2 tazas de ruibarbo en rodajas
- 1/3 de taza de azúcar
- 1 cucharada de harina

COBERTURA

- 1/3 de taza de avena
- 1/8 de taza de harina
- 1/8 de taza de azúcar moreno
- ¼ de cucharadita de canela
- 1 a 2 cdas. de mantequilla o margarina

- 1 Precaliente el horno a 350°F.
- 2 En un tazón, combine las fresas, el ruibarbo, el azúcar y la harina. Coloque en un molde para hornear engrasado de 8×8 pulgadas.
- 3 Combine los ingredientes de la cobertura, mezclando hasta que se desmoronen. Espolvoree sobre la fruta.
- 4 Hornee durante 30 a 40 minutos.

EN EL MICROONDAS: Combine la fruta, el azúcar y la harina como se indicó anteriormente. Coloque el relleno en un plato apto para microondas de 2 cuartos. Tape y cocine por 5 minutos, revolviendo al menos una vez. Siga el paso 3 para la cobertura. Cocine sin tapar otros 2 a 3 minutos.

Ensalada de espinacas con fresas

Rinde 6 porciones

- 1 manojo de espinacas lavadas, 1 bolsa (de 9 onzas) de espinacas o 1 cabeza de lechuga de hoja
- 1/3 de taza de queso feta desmenuzado
- 10 a 12 fresas medianas, en rodajas

ADEREZO

- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharaditas de mermelada de fresa
- Pizca de sal y pimienta negra, al gusto

- 1 En un tazón grande combine las espinacas, el queso feta y las fresas.
- 2 Coloque los ingredientes del aderezo en un frasco con tapa hermética. Agite bien para combinar. Vierta sobre la ensalada.