

Guía de productos frescos - junio

El verano ya llegó y, con él, una gran variedad de frutas y verduras. Algunos ejemplos incluyen:

- Arándanos
- Espárragos
- Ajo
- Frijoles
- Remolacha
- Cerezas
- Frambuesas
- Pepinos
- Cebollinas

En la siguiente receta, el ingrediente principal pueden ser frambuesas o arándanos. A continuación, presentamos datos de salud y consejos sobre cómo almacenar, seleccionar y preparar estas frutas:

- Las frambuesas están repletas de fibra y son una gran fuente de vitamina C y de antioxidantes saludables.
- Escoja frambuesas que estén secas, bien rellenas y firmes. Tan solo debe lavarlas antes de comerlas.
- Los arándanos son una buena fuente de vitamina C y fibra, además de que son ricos en antioxidantes.
- Escoja arándanos que estén secos, bien rellenos y firmes, deben ser de tamaño uniforme y tener un color azul sucio.
- Los arándanos tienen una larga vida y pueden ser almacenados en el refrigerador entre 10 y 14 días.



Parfait de yogur y bayas

(Receta adaptada de choosemyplate.gov)

Rinde 4 porciones. Tiempo de preparación: 5 minutos.

- 2 tazas de yogur (bajo en grasa o sin grasa, natural o de vainilla)
- 1 taza de plátano (en rodajas)
- ½ taza de arándanos (frescos)
- ½ taza de fresas (frescas, en rodajas)
- Opcional: se pueden agregar otras frutas (frambuesas, duraznos, piña o mango)
- 1 taza de granola

Instrucciones:

- 1.) Ponga 4 copas de *parfait* o vasos altos en línea.
- 2.) Con la ayuda de una cuchara, coloque ¼ taza de yogur en cada vaso.
- 3.) Rellene con cerca de ¼ taza de fruta.
- 4.) Luego, espolvoree 2 cucharadas de granola.
- 5.) Repita el proceso.

