

## Guía de productos frescos - mayo

Durante los meses más cálidos, se pueden encontrar los siguientes productos de estación:

- Fresas
- Espárragos
- Coliflor
- Romero
- Lechuga
- Espinaca
- Champiñones
- Cebollín
- Ruibarbo

En la siguiente receta, el ingrediente principal son las fresas. A continuación, presentamos datos de salud y consejos sobre cómo almacenar, seleccionar y preparar este alimento:

- Gran fuente de vitamina C y otros antioxidantes.
- Las fresas tienen fibra soluble, lo que ayuda a disminuir los niveles de “colesterol malo”.
- Es la única fruta cuyas semillas están en la parte externa.
- Se deben guardar en el refrigerador. También se pueden congelar para almacenarlas a largo plazo.
- En realidad, ¡las fresas son parte de la familia de las rosas!



### Paletas de fresas y yogur

(Receta adaptada de [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov))

Rinde 4 porciones

- 1 taza de yogur de fresas bajo en grasa
- 6 fresas grandes
- 1 bandeja de cubos de hielo (o vasos de papel)

#### Instrucciones:

- 1) Corte las fresas en trozos pequeños.
- 2) Mézclelos con el yogur.
- 3) Divida la mezcla en 4 vasos de papel pequeños (o en 8 orificios de una bandeja de hielo) y coloque palitos de paletas (o popotes cortados).
- 4) Ponga a congelar.
- 5) ¡Disfrútelas como postre dulce y congelado!

