



STRAWBERRIES



NUTRITION

- Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.
- Folate: reduced risk of heart disease and depression



SELECTION

- Choose shiny, firm strawberries with a bright red color. Caps should be fresh, green and intact. Avoid shriveled, mushy or leaky berries.



CLEANING

- When ready to use, rinse under cool running water.



STORING

- Do not wash strawberries until ready to eat. Store in refrigerator



PREPARING

- Eat whole or cut strawberries into slices. Add berries to your favorite oatmeal or yogurt, or mix into a smoothie. Berries can also be a great addition to a summer salad.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition->

FRUIT SALSA

- 1 peach
- 1 apple
- 1 cup berries

1. Wash and chop peach, apple, and berries into small pieces.
2. Stir to combine to make a fruit salsa.
3. Serve with baked chips or cinnamon chips.





FRESAS

(Strawberries)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina C: ayuda a cicatrizar cortes y heridas y ayuda al sistema inmunológico.
- Ácido fólico: reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y la depresión.



CÓMO SELECCIONAR

- Escoja fresas brillantes y firmes con un color rojo brillante. El tallo debe estar fresco, verde e intacto. Evite escoger las que estén marchitas, aplastadas o soltando jugo.



CÓMO SE LAVA

- Cuando las vaya a comer, enjuague las fresas con agua corriente fría.



CÓMO SE CONSERVA

- No lave las fresas hasta que las vaya a comer. Guárdelas en el refrigerador.



CÓMO SE PREPARA

- Coma las fresas enteras o córtelas en rodajas. Agregue las fresas a su avena o yogur favorito, o haga un licuado de frutas. Las bayas pueden ser también un complemento excelente para una ensalada de verano.



Para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition->

ENSALADA DE FRUTAS

- 1 durazno
- 1 manzana
- 1 taza de bayas

1. Lave y corte el durazno, la manzana y las bayas en trozos pequeños.
2. Mezcle para hacer una ensalada de frutas.
3. Sirva con hojuelas al horno o hojuelas de canela.

