

FRESAS

Puntos Claves:

- ▶ Alto contenido en vitamina C y una buena fuente de fibra. Contienen carotenoides y flavonoides que pueden ser buenos para la salud.
- ▶ Una de las comidas rápidas más fáciles que existen: simplemente lave, corte en rodajas y sirva.
- ▶ Las frutas y vegetales que se comerán crudas deben mantenerse separadas de otros alimentos, como carne, aves o mariscos crudos.



Consejos Rápidos

- ▶ Elija fresas brillantes y firmes con un color rojo brillante. Las hojas deben estar frescas, verdes e intactas. Evite las fresas marchitas, blandas o majadas.
- ▶ Lávelas bien con agua corriente antes de comer, cortar o cocinar. No lave las fresas hasta que estén listas para comer. Almacene en el refrigerador de uno a tres días.
- ▶ Corte las fresas en rodajas y añádalas a su ensalada favorita.
- ▶ Mezcle las fresas en rodajas con yogur natural bajo en grasa para obtener un bocadillo dulce sin azúcar agregada.

Tostada de puntos de fresa, mango y queso feta

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 mango maduro (dividido)
- 2 tazas fresas (divididas)
- 1/2 taza queso desmoronado feta, sin grasa
- 2 cucharadas vinagre balsámico
- 1 taza hojas de albahaca (más 2 cucharadas para cubrir)
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 4 rebanadas de pan de trigo integral

Preparación:

1. Pele el mango y quítele la semilla. Corte 3/4 partes del mango en pedazos cuadrados y 3/4 partes de las fresas; colóquelos en un tazón grande con queso feta. Coloque la fruta

restante, 1/4 de taza de albahaca, vinagre y aceite en una licuadora y mezcle.

2. Vierta la vinagreta triturada sobre la mezcla de frutas-queso feta y mézclelo suavemente.
3. Pique las hojas de albahaca restantes.
4. Tueste las rebanadas de pan y corte cada rebanada diagonalmente.
5. Agregue la mezcla de frutas aderezadas con queso feta y albahaca picada sobre la tostada.

Por porción: 240 calorías; 8 g de grasa (2 g de grasa saturada); 17 g de proteína; 33 g de carbohidrato; 5 g de fibra dietética; 17 mg de colesterol; 390 mg de sodio.

Ensalada de brócoli, fresa y cebada

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

Para la ensalada

- 3/4 taza de pasta orzo (cruda)
- 2 tazas de brócoli fresco (picado)
- 1 taza de garbanzos bajos en sodio enlatados (enjuagados y escurridos)
- 2 tazas de fresas frescas (cortadas en cubitos)
- 1/4 taza de semillas de girasol

Para el aderezo

- 1 cucharada de jugo de limón (fresco o embotellado)
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de semillas de amapola (opcional)

Preparación:

1. Cocine la pasta orzo de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escorra y enjuague con agua fría.
2. En un tazón grande, combine la pasta orzo, el brócoli, las fresas y las semillas de girasol. Rocíe con la vinagreta de semillas de amapola y limón y mezcle para combinar.
3. Sazone con sal y pimienta si lo desea.
4. Enfríe en el refrigerador hasta que esté listo para servir.

Por porción: 120 calorías; 3.5 g de grasa (0 g de grasa saturada); 5 g de proteína; 19 g de carbohidrato; 4 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 50 mg de sodio.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

ccesuffolk.org/community-education



Cornell Cooperative Extension of
Suffolk County
423 Griffing Ave, Ste 100
Riverhead, NY 11901-3071
631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.