

Cornell Cooperative Extension

Consejos Breves para el Verano



¡Las fresas están en temporada!

Busque fresas cultivadas localmente este mes. Las fresas locales, dulces, jugosas y llenas de sabor, se elevan por encima de las típicas fresas del supermercado. Si le interesa recoger sus propias fresas, que a menudo son más baratas que comprar fruta ya recogida, ¡vaya a <https://upickfarmsusa.com/strawberry/ny/> para encontrar una granja cerca de usted! Las fresas se pueden congelar fácilmente para uso en el futuro. Solo lave las bayas, quite las partes verdes y póngalas en una bolsa o recipiente seguro para congelar. Úselas para batidos más adelante en el año. Hacer mermelada y jalea también es una forma popular de conservar las fresas.

Para guardar fresas frescas en la nevera, no las lave primero. La humedad añadida por lavar y luego guardar puede hacer que crezca moho en ellas más rápido. Coloque las fresas en un recipiente y métalo en una bolsa con cremallera (bolsa Ziploc), pero deje la bolsa abierta. Esto permitirá que el aire circule bien por las fresas y las mantendrá frescas durante más tiempo. Cuando esté listo para comerlas, enjuáguelas, quite las hojas verdes y ¡disfrútelas!



CONSEJOS PARA LOS MERCADO DE AGRICULTORES

Durante junio, muchos mercados de agricultores comienzan su temporada. Para encontrar un mercado en tu zona, visite el sitio: agriculture.ny.gov/farmersmarkets y haga clic en "encontrar un mercado" para buscar los mercados de su condado. Comprar más tarde en el día y elegir productos menos que perfectos puede ayudar a ahorrar algo de dinero. Y no se olvide de usar sus cheques FMNP de WIC, cheques Fresh Connect y beneficios de Summer EBT en mercados de agricultores locales.

Receta para Construir Hábitos Saludables

Sándwiches de Fresa Congelados

Tamaño de la porción: 1 sandwich

12 porciones por receta

Ingredientes

1 ½ tazas de fresas enteras, frescas o congeladas

¾ de taza de yogur de vainilla bajo en grasa
(normal, griego o yogur sin lácteos)

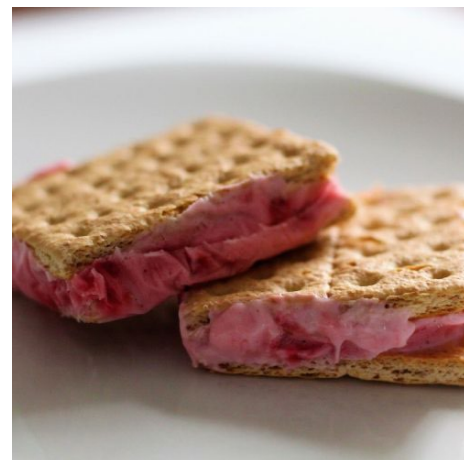
12 galletas Graham

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque bayas frescas en un colador y enjuáguelas bajo agua fría y corriente.
3. Triture las fresas con un tenedor o un machacador de papas. Si usa fresas congeladas, descongele parcialmente antes de machacar.
4. Mezcle fresas y yogur en un bol para mezclar. Mezcle bien.
5. Parta cada galleta Graham por la mitad.
6. Coloque una cucharada bien redondeada de la mezcla de fresa sobre una galleta. Ponga otra galleta por encima para hacer un sándwich. Repita para hacer 12 sándwiches.
7. Envuelva cada uno en una envoltura de plástico, en un papel encerado o en una bolsa para sándwiches.
8. Ponga los sándwiches envueltos en una superficie plana en el congelador. Congele de 2 a 4 horas.

Almacenamiento: Las sobras también se pueden congelar en recipientes o bolsas de grado congelador y usarse dentro de 3-4 meses para obtener la mejor calidad.

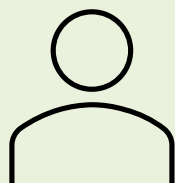
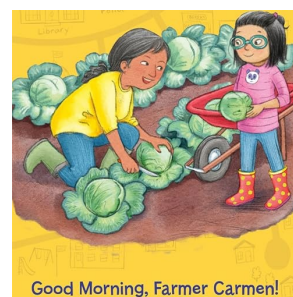
Fuente: Extensión de la Universidad de Maine



Datos de Nutrición (por porción): 35 calorías, 0,5 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 25 mg de sodio, 7 g de carbohidratos, 0 g de fibra dietética, 4 g de azúcares totales, 0 g de azúcar añadida, 1 g de proteína, 22 mg de calcio, 38 mg de potasio, 0 mg de hierro

Club de Lectura Infantil

Echa un vistazo a "Good Morning, Farmer Carmen!" de Fran Manushkin. Lean el libro juntos y descubran cómo es un día para un agricultor que se dirige al mercado de agricultores. ¡Descubran dónde están sus mercados locales!



Meet Your Bi-Lingual Nutrition Educators located at Cornell Cooperative Extension of Westchester County



Dulce Alvarado
dja228@cornell.edu



Lucy Diaz
d294@cornell.edu

