

## Cuando compre fruta:

- ❖ Seleccione fruta pequeña, generalmente es más barata, equivale a una porción y es tan nutritiva como la fruta grande.
- ❖ No compre fruta dañada o golpeada. Los golpes se transforman en abollones y partes podridas. Cortarlos es un derroche de fruta y de dinero.
- ❖ Cuando sea posible, compre la fruta producida localmente y en temporada. La fruta importada puede ser más cara.
- ❖ Compre fruta de estación, es más fresca, barata y nutritiva.



**Universidad de Illinois \* Departamento de Agricultura de los Estados Unidos \* Cooperativa de los Consejos Locales de Extensión** El Servicio de Extensión de Universidad de Illinois provee iguales oportunidades en programas y empleo. Este material fue financiado por el Programa de Estampillas para Alimentos del USDA's.

# PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL MERCADO DE PRODUCTORES

Comprando

frutas



### Madure estas frutas en casa:

Aguacates  
Papayas  
Bananas  
Caquis  
Melón tipo Cantaloupe  
Melón de miel  
Mangos  
Nectarinas  
Melocotones  
Peras  
Ciruelas  
Piñas

1. Acelere el proceso de maduración colocando la fruta en una bolsa de papel.
2. Haga varios agujeros en la bolsa.
3. Asegúrese que la fruta esté colocada en solo una camada. No las coloque una encima de otras.
4. Cierre la boca de la bolsa.
5. Deje la bolsa en la mesada de la cocina mientras la fruta madura.
6. Controle la fruta todos los días para saber si está lista para comer.
7. Cuando esté lista, coma cuanto quiera y guarde en la nevera el resto.

**Guarde en la nevera** las siguientes frutas. No maduran después de haber sido cortadas.

### Guarde en la nevera para mantener la frescura:

Manzanas	Arándanos
Cerezas	Cranberries
Uvas	Granadinas
Frambuesas	Fresas
Mandarinas	Sandía
Naranjas	Limonas
Limas	Zarzamoras
Grosellas	

~~~~~

### Bananas sin tratamiento especial

Las bananas son cortadas cuando están verdes. No necesitan ningún cuidado especial para madurar y pasan de verdes a amarillas en pocos días.

Los círculos oscuros de las bananas son llamados “círculos de miel”, son muy dulces y están listos para ser comidos.

Las bananas pueden guardarse en nevera después que maduran. La cáscara se volverá oscura pero la banana estará fresca por dentro.

### Ensalada de Melón y frutos del bosque

Rinde 6 porciones

1 cantaloupe, cortado en pedacitos  
2 manzanas, cortadas en pedacitos  
1 taza de arándanos  
2 cucharadas de miel  
2 cucharadas de jugo de limón

1. Mezclar el cantaloupe, la manzana y los arándanos en un recipiente grande.
2. En un recipiente pequeño, mezclar la miel y el jugo de limón. Verter sobre la fruta y revolver.
3. Tapar la fruta y guardar en la nevera, al menos una hora antes de servir.

Información Nutricional (por porción):  
Calorías 90 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 20 mg ~ carbohidratos 25 g ~ fibra 2 g

### Peras al horno

Rinde 1 porción

1 pera, sin corazón y cortada en rodajas finas  
2 cucharaditas de margarina blanda  
1 cucharadita de azúcar  
1 pizca de nuez moscada

1. Colocar la pera en rodajas en un molde de horno con capacidad para 2 tazas. Colocar la margarina en daditos y espolvorear con azúcar y nuez moscada.
2. Tapar y hornear a 350°F durante 30 minutos o hasta que se ablande.

\*Nota: esta receta puede ser preparada en el microondas; tapar y cocer en potencia alta 3-4 minutos o hasta que la pera se ablande.

Información Nutricional (por porción):  
Calorías 180 ~ grasa 8 g ~ calorías derivadas de la grasa 70 ~ sodio 70 mg ~ carbohidratos 30 g ~ fibra 5 g