

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



WELLNESS

WAYS



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences



Ideas para comer mejor por menos . . .

Ideas for Eating Better For Less . . .

Cítricos



Citrus Fruits

- Los cítricos incluyen las naranjas, mandarinas, clementinas, toronjas, limones y limas.
- Compre cítricos que sean firmes y pesados para su tamaño. Evite los golpeados o machucados.
- Los cítricos pueden ser guardados a temperatura ambiente varios días. Para almacenarlos durante más tiempo, colóquelos en bolsas de plástico o en el cajón más frío, dentro de la nevera.
- Naranjas de Nável y de Valencia
 - **Las naranjas de Nável** son fáciles de pelar, dulces, jugosas y sin semillas.
 - **Las naranjas de Valencia** son comunes durante el verano. Suelen tener pocas semillas pero son muy jugosas y dulces. La cáscara puede ser verdosa aunque estén maduras.
- Mandarinas, clementinas, tangerinas y tangelos 
 - Comparadas con las naranjas, son más pequeñas y tienen la cáscara más suelta.
- Citrus fruits include oranges, tangerines, clementines, grapefruits, lemons and limes.
- Buy citrus fruits that are firm and heavy for their size. Avoid bruised or moldy fruits.
- Citrus fruits can be stored at room temperature for several days. For longer storage, place fruit in a plastic bag or crisper drawer of your refrigerator.
- Navel and Valencia oranges
 - **Navel oranges** are easy to peel, sweet, juicy, and have no seeds. 
 - **Valencia oranges** are popular during the summer months. They may have a few seeds but are very juicy and sweet. The peel/rind may have a greenish color even when ripe.
- Tangerines, Manadrins, Clementines, and Tangelos
 - Compared to oranges these are smaller and have a looser peel.

Cítricos: exprimir, pelar o cortar en rodajas

- Antes de comer o preparar la fruta fresca, lávela con agua fría y frótela con sus manos para remover la suciedad y las bacterias. La cáscara puede ser frotada con un cepillo. Luego, seque la fruta.
- Corte en rodajas o exprímalas para hacer jugo de naranja. Guárdelo en la nevera.
- Corte en rodajas o pele cítricos para tener en la nevera fruta lista para comer como merienda saludable.
- Agregue cítricos a la lechuga o a la ensalada de gelatina.

Ensalada de Col y Naranja

Rinde 4 porciones

1 taza de mayonesa descremada
1 cucharada de azúcar
2 cucharadas de vinagre
4 tazas de col, rallada
1 lata pequeña de mandarina, escurrida

1. Mezclar la mayonesa, el azúcar y el vinagre.
2. Agregar a la col rallada.
3. Agregar los pedazos de mandarina/naranja.
4. Revolver.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) -
Calorías 120 ~ grasa 5 g ~ calorías derivadas
de la grasa 50 ~ sodio 40 mg ~ carbohidratos
17 g ~ fibra 2 g

Squeeze, Slice or Peel Citrus Fruits

- Before eating or preparing whole fresh citrus, rinse it under cold running tap water and rub briskly with your hands to remove dirt and bacteria that may be present. The outer peel/rind can be scrubbed with a brush. Dry fruit.
- Slice and squeeze oranges to make orange juice. Store juice in the refrigerator.
- Slice or peel citrus fruit in the refrigerator for a ready-to-eat healthful snack.
- Add citrus fruit to lettuce and gelatin salads.

Orange Cole Slaw Serves 4

1 cup low fat mayonnaise
1 Tablespoon sugar
2 teaspoons vinegar
4 cups of shredded cabbage, packed
1 small can mandarin oranges, drained

1. Combine mayonnaise, sugar and vinegar.
2. Blend into the cabbage.
3. Add mandarin orange segments.
4. Mix just to combine.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories
120 ~ fat 5 g ~ calories from fat 50 ~
sodium 40 mg ~ total carbohydrate 17 g ~
fiber 2 g

Ensalada de Naranja Rinde 6 porciones

- 6 naranjas medianas
- 1 cucharada de azúcar impalpable
- 1/3 taza de nueces picadas
- 1/2 taza de frutas secas picadas (higos, dátiles, pasas de uva)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de canela molida

1. Pelar las naranjas. Separar los gajos de las naranjas y colocarlos en un recipiente.
2. Espolvorear con el azúcar, y mezclar con cuidado.
3. Agregar las nueces picadas y la fruta seca.
4. Rociar las naranjas con el jugo de limón y volver a mezclar.
5. Espolvorear con canela y revolver.
6. Tapar el recipiente y guardar en la nevera. Servir bien frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 150 ~ grasa 5 g ~ calorías derivadas de la grasa 40 ~ sodio 0 mg ~ carbohidratos 28 g ~ fibra 4 g

Orange Salad Serves 6

- 6 medium oranges
- 1 Tablespoon powdered sugar
- 1/3 cup chopped nuts
- 1/2 cup chopped dried fruit (figs, dates, raisins)
- 2 teaspoons lemon juice
- 1/2 teaspoon cinnamon



1. Peel oranges. Pull orange sections apart and place in a bowl.
2. Sprinkle sugar over oranges and gently mix.
3. Add chopped nuts and dried fruit to oranges.
4. Sprinkle lemon over oranges, nuts and fruit and gently stir.
5. Sprinkle with cinnamon. Stir gently.
6. Cover bowl and refrigerate. Serve chilled.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 150 ~ fat 5 g ~ calories from fat 40 ~ sodium 0 mg ~ total carbohydrate 28 g ~ fiber 4 g