COLORADO STATE UNIVERSITY EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

mayo de 2022 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: extension.colostate.edu.

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacteal autor.

Los programas de Extension son accesiblessin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

Fresas: enjuague, coma, repita

Por Jessica Clifford, MS, RDN Especialista en Nutrición de la Extensión

Hacia la mitad o tarde en la primavera, las fresas hacen sentir su presencia en las tiendas y en los mercados. Por supuesto, usted puede comprar fresas durante todo el año en la mayoría de las áreas, pero de mayo a junio, las fresas se encuentran en su punto en cuanto a color y sabor, y están en su mayoría en oferta. Al ser una baya muy hermosa, ellas muchas veces adornan pasteles y platos de frutas. Pero ellas no solo son bonitas, también son deliciosas y nutritivas.

Las fresas son una excelente fuente de vitamina C y manganeso. Además, son una buena fuente de potasio y fibra. Las fresas son relativamente bajas en azúcar comparadas con otras frutas, así que, para la gente con diabetes, las fresas son una buena elección. El azúcar es bajo y la fibra es alta.

Coma fresas en el desayuno, en el almuerzo, en la comida o como un bocadillo. Añádalas a un batido, a una ensalada, a la avena, o a una tarta. Las fresas pueden ser fácilmente añadidas a la lonchera o bocadillo de su hijo/a. Debido a que las fresas se echan a perder fácilmente, ellas deben refrigerarse después de comprarlas. Pero, si van a ser usadas o consumidas pronto después de comprarlas o cosecharlas, ellas no se deteriorarán si se quedan en el mostrador por un par de horas.

Las fresas tienen más sabor y son más dulces cuando están a temperatura ambiente así que es una buena idea dejarlas a que alcancen una temperatura ambiente antes de comerlas. Usted siempre debe enjuagarlas antes de comer. Lo mejor es esperar para enjuagarlas hasta antes de consumirlas o empacarlas. De esta manera ellas no se echarán a perder tan rápido. Las fresas que han sido rebanadas necesitarán ser refrigeradas dentro de las siguientes dos horas si es que no se van a consumir.

Divertidas maneras de disfrutar las fresas con los niños:

- Brochetas de fresas, uvas y pedazos de banana (o cualquier otro tipo de fruta de su gusto) alternando las frutas para lograr un delicioso bocadillo. Los niños pueden elegir sus pedazos de fruta y añadirlos a su brocheta. (Cuidado, las uvas enteras pudieran ser un peligro de asfixia en niños pequeños.)
- Remoje las fresas en chocolate fundido y déjelas que se endurezcan para disfrutar un delicioso postre. Los niños pueden ayudar a remojar las fresas.
- Añada rebanadas de fresa a las ensaladas. Las fresas se combinan muy bien con ensaladas de espinacas, pero cualquier hoja verde funcionará. Los niños más grandes pueden ayudar a rebanar las fresas con un cuchillo para mantequilla. Los niños más pequeños pueden ayudar a revolver la ensalada.
- Rebane las fresas y aplástelas con un machacador de papas. Mezcle las fresas machadas con un yogurt. Los niños pueden machar y mezclar.

Las fresas, y por supuesto los arándanos en general, pueden ser comidas en formas diferentes o simplemente en su forma natural. Después de todo vienen con una muy práctica asa natural.

Hablemos

Ya sea que usted elija sembrar, recoger o comprar las fresas, los niños pueden participar. Cuando se cosechan, los niños pudieran comer más si ellos las recogen, pero el ser participantes del proceso es divertido y gratificante. Tanto en la tienda como en el mercado de agricultores, pídales a los niños que ayuden a elegir las fresas que sean de un rojo brillante, sin manchas ni hongos en su superficie. Utilice estos momentos para enseñarles acerca de dónde provienen nuestros alimentos. Ayúdelos a entender que aun cuando se compraran en la tienda o en el mercado, alguien tuvo que trabajar mucho para sembrar y cuidar esas fresas en la tierra o en un jardín. Cuando estén en casa, pídales a los niños que ayuden a lavar las fresas antes de consumirlas, para asegurarse que son seguras de comer.

Receta para la salud

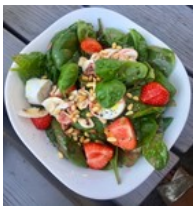
Ensalada de espinacas con fresas

Sirve 4

Ingredientes:

- 4 tazas de espinacas tiernas, manténgalas enteras o despedácelas si fueran hojas grandes
- 8 fresas (suficientes para lograr tener 1 taza de fresas en rebanadas), lavadas, sin rabos y cortadas en rebanadas de ¼ de pulgada aproximadamente
- 2 cucharadas de aceite de oliva u otro tipo de aceite vegetal
- 1 cucharada + 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza tipo Dijon (opcional)
- ½ cucharadita de miel
- Pimienta negra recientemente molida al gusto
- Sal al gusto

Adiciones opcionales: rebanada de cebolla, hongos rebanados, nueces picadas, semillas, huevos duros rebanados, frijoles blancos, quinua cocinada, queso de cabra desmoronado

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón
2. Lave la espinaca y las fresas bajo agua corriente. Seque por contacto con una toalla de papel o toalla limpia.
3. Corte las fresas en rebanadas de ¼ de pulgada de grueso. Pique o troce las hojas grandes de espinaca.
4. Añada la espinaca y las rebanadas de fresa en un tazón grande y ponga a un lado.
5. En un tazón pequeño, agite el aceite, jugo de limón, mostaza (si se usa), miel, pimienta negra y sal y mezcle perfectamente.
6. Ponga un poco del aderezo sobre las espinacas y las fresas y agite para cubrir.
7. Ponga las adiciones opcionales, si se usaran, y revuelva otra vez. Añada más aderezo, como se vaya necesitando.