

Disfrute de las Frutas



Durante todo el año se puede comprar muchos tipos de frutas nutritivas y de bajo costo para comer.

Disfrute de las frutas frescas o preparadas en el desayuno, el almuerzo, y la cena, o en la merienda (snack).

¿Qué contiene la fruta para Ud.?

- Sabor fantástico.
- Muchas vitaminas y minerales.
- Pocas calorías.



Compare los precios. Busque frutas diferentes que están de acuerdo con su presupuesto. Pruebe las frescas, las enlatadas, o las congeladas.

Las frutas frescas y enlatadas pueden ser de bajo costo.

Las Frutas Frescas:

- **Todo el Año**
las manzanas
los plátanos
las naranjas
las peras
- **En Época de Estación**
las bayas
los melones
los melocotones (duraznos)



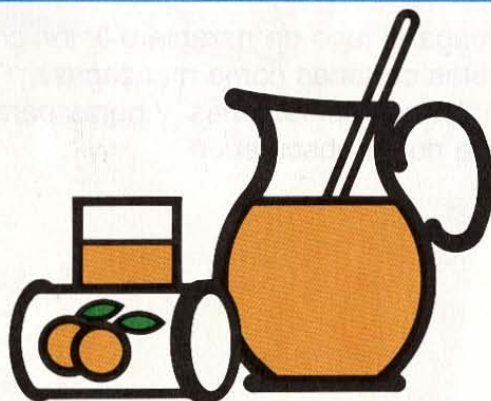
Las Frutas Enlatadas:

- Se cuestan menos las frutas picadas de tamaños y formas diferentes que las frutas enlatadas enteras.
- A menudo las marcas genéricas y las marcas del almacén cuestan menos que las marcas reconocidas. El valor nutritivo obtenido del mismo alimento es casi igual en todas las marcas.



Las frutas y los jugos de fruta congelados varían en precio.

- Los jugos congelados que prepara en casa cuestan menos que los jugos completos.
- Por lo general las frutas congeladas cuestan más que las frescas y las enlatadas.



Avisos para Saber Comprar y Guardar la Fruta Fresca:

- Compre la mayoría de las frutas cuando están maduras. Pero los plátanos, las peras, los melocotones, y el melón pueden ponerse maduros en casa.
- Agita suavemente el racimo de uvas. Se caerán unas si son frescas.
- No importa unos puntos oscuros en la piel de algunas manzanas, toronjas, naranjas, y peras.
- Meta la fruta madura en la refrigeradora para conservarla unos días más. La piel del plátano se oscurecerá pero la fruta se quedará excelente.

Preparando las Frutas Frescas:

- Lávelas bien precisamente antes de preparar.
 - Recorte el tallo, las semillas, y cualesquiera partes dañadas.
 - Ponga el jugo de naranja o limón con frutas cortadas como manzanas, plátanos, melocotones, y peras para que no se oscurecen.
-

Batida de Leche con Fruta

4 porciones

3 tazas de fruta fresca y madura o fruta enlatada con jarabe o con jugo natural.
 ½ taza de leche descremada en polvo
 1 taza de agua o jugo guardado de la lata
 8 cubitos de hielo, machacados

1. Pele la fruta fresca, o escurra la fruta enlatada. Guarde el líquido de la lata.
2. Corte la fruta en cubitos, y pásela por un cedazo o aplástela con un tenedor.
3. Machaque los cubos de hielo. Meta los cubos de hielo en una toalla o saco de plástico fuerte. Macháquelos con un rodillo o un martillo.
4. Bata juntos la fruta, la leche descremada en polvo, y el agua o jugo guardado. Añada el hielo molido y bátalos de nuevo.

Batatas con Piña

4 porciones

½ cucharada de margarina
 1 lata de 8 onzas de piña majada con jugos naturales
 2 tazas de batatas frescas, cocidas, cortadas
 ¼ cucharadita de canela
 ⅙ cucharadita de sal

1. Ponga a calentar en una sartén grande la margarina. Añada las rebanadas de batata y la piña. Salpique con canela y sal.
2. Ponga a cocer a fuego lento sin tapar hasta que se seca. Puede ser unos 10-15 minutos.
3. Revuelva las rebanadas de batata unas veces para cubrir las con el jugo de piña, luego sirva.



Se enlata unas frutas con azúcar adicional.



Una porción de ½ taza tiene:



No azúcar adicional



No azúcar adicional



2 cucharaditas adicionales

4 cucharaditas adicionales

Manzana Asada (Horneada)

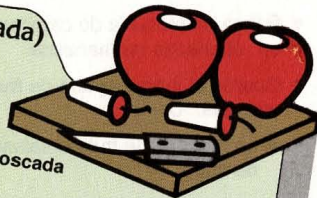
4 porciones

4 manzanas grandes
 ¼ taza de azúcar, blanco o moreno
 ¼ cucharadita de canela o nuez moscada
 1 taza de agua

1. Despepite la manzana sin perforar el fondo. Con un tenedor perfora la piel encima de la manzana en 3 o 4 sitios.
2. Ponga las manzanas en una olla pequeña.
3. Mezcle el azúcar y la canela. Meta una cucharada de la mezcla en el centro de cada manzana.
4. Vierta agua **alrededor de, no encima de**, las manzanas.
5. Tape la olla. Ponga a cocer al horno a 350 °F durante 60 minutos, o hasta que las manzanas se queden tiernas.

Otras Ideas para el Relleno:

- Piña majada enlatada con jugo.
- Pasas de uva, solas o con azúcar y canela.



Ideas para Fruta

- **En el desayuno** use fruta en cereal, bollos, o tortitas de harina.
- **En la cena** añada piña majada o pedacitos de manzana a ensalada de col.
- **En el almuerzo** añada pedacitos de manzanas, peras, o naranjas con verduras como ensalada.
- **En la merienda (snack)** escoja frutas en vez de otras meriendas que tienen mucho azúcar, grasa, y sal.
- Ponga mantequilla de cacahuete (maní) en rebanadas de manzana.
- Guarde el jugo o jarabe de fruta enlatada. Úselo:
 - en bebidas de fruta o salsas en vez de agua.
 - en ensaladas gelatinas y postres.
 - con fruta cortada.

¡ Sáquele el mayor provecho a sus dólares !