



Recipe

SALSA DE FRESAS

- **1 cucharada** aceite de oliva
- **2 cucharadas** vinagre blanco o vinagre balsámico blanco
- **½ cucharadita** sal
- **2 tazas**, fresas frescas picadas gruesamente
- **8** cebolletas, picadas
- **2 tazas** tomatitos cherry o grape, picados
- **½ taza** cilantro fresco, picado

1. Bata el aceite de oliva, el vinagre y la sal en un tazón grande.

2. Añada las fresas, las cebolletas, los tomatitos y el cilantro. Mezcle para combinar.

3. Tape y enfríe por 1 hora.

4. Sirva con totopos o totopos de pan pita.

Produce: 7 porciones de ½ taza

Análisis Nutricional: 40 calorías; 2 g grasa; 0 g grasa saturada; 0 mg colesterol; 170 mg sodio; 6 g carbohidratos; 1 g fibra; 4 g azúcar; 1 g proteína; 60% de la vitamina C.

<http://plateitup.ca.uky.edu>

Fresas de Kentucky

ESTACIÓN: Mayo hasta junio

DATOS NUTRITIVOS: Las fresas son bajas en calorías y altas en nutrientes. Una taza de fresas contiene 55 calorías. Las fresas son una fuente excelente de la vitamina C. También contienen la vitamina A, el hierro, la fibra y el ácido fólico. El Ácido Fólico es especialmente para las mujeres de edad fértil. Cuando se consume de cantidades suficientes, se ha mostrado que previene ciertos defectos de nacimiento.

SELECCIÓN: Escoja las bayas completamente maduras y de rojo brillante. Las fresas no se maduran después de cortarlas. Las bayas deben de estar gordas y tener un brillo natural con las hojas de verde brillante y que parecen frescas. Use las fresas cuanto antes después de cortarlas para mejor sabor y mayor valor nutritivo.

ALMACENAJE: Almacene las fresas en

el refrigerador, tapadas, sin lavar y sin cortar las hojas. No las amontone. Si tiene suficiente espacio, suavemente separe las bayas en una bandeja para horno y tápelas con papel film. Use las bayas dentro de 2 o 3 días.

MANEJAR: Maneje suavemente las fresas. Nunca corte las hojas antes de lavarlas. Las hojas previenen que el agua empape a las fresas, lo cual disminuye el sabor y cambia la textura. Para lavar, cubra las bayas con agua fría y levántelas suavemente del agua para escurrir. Séquelas al colocar las bayas en una sola tapa en toallas de papel.

Después de lavarlas, corte las hojas si sea necesario. Tuerza las hojas suavemente o use la punta de un cuchillo agudo o una cuchara puntiaguda.

Palmeo las bayas para secarlas con toallas de papel antes de servir las enteras o en rebanadas, frescas o cocinadas.

FRESAS DE KENTUCKY

Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión de los Condados para Ciencias de Familia y Consumidores

University of Kentucky, Estudiantes de Dietéticos y Nutrición de Humanos

Marzo 2011

Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs

Fuente: www.fruitsandveggiesmatter.gov



Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle.
<http://plateitup.ca.uky.edu>