

Frutas y Verduras de Invierno

¡Recetas interesantes con frutas y vegetales de invierno!

Puede parecer como si son presas finas en la sección de productos en el invierno. Pero si se busca un poco más, encontrará opciones gran abundancia para frutas y vegetales de invierno. Todos sabemos que la temporada de vacaciones de invierno es el horario estelar de productos como los arándanos y el camote. ¿Pero ha considerado caquis, kiwi, naranjas, peras, o nabos? Y aquí viene lo bueno: Todas estas opciones invernales tienen notables propiedades nutricionales, entre ellas decenas de fotoquímica saludable.

Aquí están algunas frutas y verduras, que tienden a estar disponible durante la estación invernal, incluyendo algunos de los favoritos durante todo el año. Tenga en cuenta que no importa lo que usted va a comprar fruta; elija la fruta que se sienta pesada para su tamaño y no tiene ningún signo de moldeo, deterioro, o moretones.

Pera asiática (octubre-marzo de tipo coreano)

Consejo de almacenamiento: Las frutas se cosechan cuando están casi maduras, por lo cual se manejan con cuidado. Utilizar rápidamente después de la compra o refrigerar por uno o dos meses.

Consejo de preparación: Utilice los crudos en ensaladas, como un bocadillo de queso, o como un balancín para fondue. Use los cocinados, fritas y otros postres, panecillos y entradas.

Consejo de cocina: Las peras coreanas de piel delgada no tiene que ser peladas antes de cocinar. Se pueden cortar en rodajas o trozos, picado o rallado. El núcleo central se puede quitar con un descorazonador de manzanas.

Ejotes (Disponible todo el año)

Consejo de almacenamiento: Refrigerar los ejotes, sin lavar, en una bolsa de plástico durante un máximo de cuatro días.

Sugerencia de preparación: Ajustar o cortar los extremos, de corte transversal en la longitud deseada, y enjuagar antes de cocinar.

Consejo de cocina: La clave está en cocinar los ejotes sólo hasta que estén tiernos pero crujientes. Si freír, cortar los ejotes en trozos de 1 pulgada para que se cocine rápidamente, junto con los demás ingredientes.

Guayaba (septiembre-marzo)

Consejo nutricional: Una guayaba contiene 5 gramos de fibra (una combinación soluble e insoluble), y el 10% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A, vitamina B6, y 220% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C.

Consejo de almacenamiento: madurar a temperatura de ambiente, si es necesario. Puede almacenar las guayabas a temperatura de ambiente por hasta una semana, o el refrigerador por dos semanas.

Sugerencia de Preparación: Las guayabas tienen una piel resistente, por lo que puede reducir a la mitad y sacar la carne en el interior seme-blando con una cucharadita (deseche la cáscara). Están listos para comer cuando la fruta da un poco de presión.

Consejo de cocina: Use la guayaba cruda en las recetas en lugar de las fresas y el kiwi. Use los cocinados en pasteles, panes, o conserva, o fría o caliente en salsas, jugos o sorbetes.

Kiwi (octubre-marzo)

Consejo nutricional: Un kiwi contiene 3 gramos de fibra (sobre todo la de tipo insoluble), y el 76% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C.

Consejo de almacenamiento: Están listos para comer cuando dan un poco de presión. Kiwi muy suave es demasiado maduro para comer. Madurar a temperatura de ambiente, o refrigerar en la gaveta de tres a cinco días.

Consejo de Preparación: La piel de kiwi se puede comer si así lo desea. Antes de pelar se cortar en rodajas e se usa un cuchillo para cortar los extremos y luego la piel, o reducido a la mitad se saca la pulpa con una cuchara.

Consejo de cocina: Kiwi es por lo general disfruta cruda. Kiwi es una hermosa adición a los postres y ensaladas.

Naranjas china o Kumquats (noviembre-julio)

Consejo de almacenamiento: Naranjas chinas se conservan en un lugar fresco hasta por 7 días, o refrigerar sin lavar, envueltos en plástico, y en la gaveta hasta dos semanas.

Sugerencia de Preparación: Naranjas chinas se parecen a las pequeñas naranjas ovales. Aquí está la parte divertida – las naranjas chinas todo es comestible (cáscara y todo!) Rollar la fruta suavemente entre las palmas de las manos para liberar los aceites fragantes. Comer enteras, cortadas en rodajas, o reducido a la mitad.

Consejo de cocina: Añadir a primas de todo tipo de ensaladas, o cocinar (hornear, asar, sofreír, o cocine a fuego lento). El sabor de Kumquats trabaja bien con el pescado, el cerdo, o un juego o en mermelada o condimento.

Pera (otoño / invierno mes de la mayoría las variedades)

Consejo nutricional: Una pera (tipo D'Anjou) contiene 5 gramos de fibra (principalmente insoluble), y el 11% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C.

Sugerencia de Preparación: Las peras maduran rápidamente a temperatura ambiente, por lo cual se venden duras. Deja que maduren a temperatura ambiente de durante unos días antes de servir. Están maduras cuando ceden a la presión suave en el cuello. Para servir, cortar en cuarto y quitar el centro y el tallo. La piel generalmente es sensible y puede ser incluido en la mayoría de las recetas.

Consejo de cocina: Son excelentes crudas como tentempié (pruebe con un queso delicado). Algunas fritas y otras recetas de postres. Tienen una textura más delicada y dulce sabor que las manzanas, y pueden requerir menos tiempo para cocinar.

Colinabo (todo el año)

Consejo nutricional: Una taza de cubitos de nabo crudo contiene 3,5 gramos de fibra (una combinación soluble e insoluble), alrededor del 12% de la cantidad diaria recomendada de magnesio, vitamina B1, B6, potasio y vitamina A y el 47% de la vitamina C; y alrededor de 0,1 gramos de ácidos grasos omega-3.

Consejo de almacenamiento: Refrigerar colinabos sin lavar en una bolsa de plástico durante un máximo de tres semanas.

Sugerencia de Preparación: colinabos de cáscara amarilla y púrpura, son del tamaño de una pelota de softball. Lávelos con agua corriente y cortar los extremos. Use un pelador de papas para quitarle la piel, cortar al gusto.

Consejo de cocina: colinabos tienen un sabor terroso, pimienta y puede ser parte de un plato de vegetales crudos. También se puede cocinar - en rodajas, cubos o trozos - hasta que estén tiernos al asar, cocer al vapor, o en el microondas.

Mandarina: (diciembre-febrero, algunas variedades)

Consejo nutricional: Una mandarina (2,5 pulgadas de diámetro) contiene 2,3 gramos de fibra (soluble en su mayoría), el 13% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A, y el 40% de la vitamina C

Consejo de cocina: Las mandarinas son menos ácidas que la mayoría de los frutos cítricos. Use como lo haría naranjas en frutas o ensaladas verdes, mezclados con yogur o requesón, o como ingrediente para el postre.

Frutas y Verduras de Invierno

Prueba Final – enero 2012

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín de noticias, el proveedor comprende como mejor preparar y servir comidas en fiestas para prevenir enfermedades que vienen de comidas contaminadas.

1. Las peras asiáticas se recogen cuando están casi listas, por lo cual se manejan con cuidado.

Verdadero o Falso

2. _____ Tiene una piel resistente, por lo que puede reducir a la mitad y sacar la carne en el interior seme-blando con una cucharadita (deseche la cáscara). Están listos para comer cuando la fruta da un poco de presión.

3. La clave está en cocinar los ejotes sólo hasta que estén tiernos pero crujientes.

Verdadero o Falso

4. Un kiwi contiene 3 gramos de fibra (sobre todo el tipo _____).

5. La piel de la fruta se puede comer _____ si lo desea. Pero si quieres pelar, corta en rodajas y luego se pela, el uso de un cuchillo para cortar los extremos y luego retirar la piel, o reducido a la mitad, sacar la pulpa con una cuchara.

6. _____ Se ven como pequeñas naranjas ovales. Aquí está la parte divertida - las naranjas chinas o kumquat, todo es comestible (cáscara y todo!) Rollar de la fruta suavemente entre las palmas de las manos para liberar los aceites fragantes. Comer enteras, cortadas en rodajas, o reducido a la mitad.

7. _____ maduran muy rápidamente a temperatura de ambiente, por lo venden difícil. Deja que maduren a temperatura de ambiente durante unos días antes de servir. Están maduras cuando ceden a la presión suave en el cuello.

8. Colinabos tienen un sabor terroso, pimienta y puede ser parte de un plato de vegetales crudos. También se puede cocinar - en rodajas, cubos o trozos - hasta que estén tiernos al asar, cocer al vapor, o en el microondas.

Verdadero o Falso

9. _____ De cáscara amarilla y púrpura, son del tamaño de una pelota de softball. Lávelos con agua corriente y cortar los extremos. Use un pelador de papas para quitarle la piel, y luego se cortan en cualquier forma que desee.

10. Las mandarinas son menos ácidas que la mayoría de los frutos cítricos. Use como lo haría con naranjas en frutas o ensaladas verdes, mezclados con yogur o requesón, o como ingrediente para el postre.

Verdadero o Falso



Southwest Human Development Services

P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487

(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082

Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455

www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

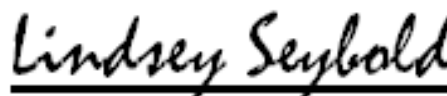
Enero 2012– Frutas y Verduras de Invierno

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____



Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

