

COSECHA DEL MES

JUNIO: FRESAS

Fresas

Selecciona:

Busque fresas firmes, carnosas, de color rojo intenso y secas con tallos verdes. Evite las fresas con muchas semillas en las puntas o con hojas marchitas.

Preparación y almacenamiento:

Coloque las fresas en un colador. Enjuáguelas con agua fría justo antes de consumirlas. Consérvelas en el refrigerador hasta por 3 días. Manténgalas en un recipiente ventilado o en una bolsa de plástico parcialmente abierta.

Nutrición:

Fibra: ayuda a reducir los niveles de colesterol y puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Vitamina C: ayuda a curar cortes y ayuda al sistema inmunológico.



Usos:

Come las fresas enteras o cortadas en rodajas. Añádelas a tu avena o yogur favorito, o mézclalas en un batido. También son un excelente complemento para una ensalada de verano.



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON





Receta: Paletas de plátano y frutos rojos

Ingredientes:

- 1 taza de fresas picadas
- 1 plátano mediano picado
- 2 tazas de yogur de vainilla

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón mediano. Vierte la mezcla en moldes para paletas o vasitos de papel pequeños con palitos de madera. Congela durante al menos 6 horas.

Consejos: Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/berry-banana-popsicles/>



Receta: Barra de yogur helado

Ingredientes:

- 2 tazas de yogur de vainilla
- 1 ½ tazas de fresas, frambuesas o arándanos (picados)
- 3 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharadas de almendras fileteadas

Instrucciones:

Cubra una bandeja para hornear con papel encerado o papel de horno. Extienda el yogur en una capa fina (0,6 cm o menos) y de manera uniforme sobre la bandeja. Espolvoree fresas, frambuesas, arándanos, coco rallado y almendras fileteadas sobre el yogur. Presione suavemente para asegurarse de que la mezcla esté bien integrada en el yogur. Congele durante al menos 3 horas. Deje que se ablande en la encimera durante unos 5 minutos. Corte o parte en pedazos la corteza. Sirva o guarde en el congelador en un recipiente hermético hasta por 2 meses.

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/frozen-yogurt-bark/>

