

# Bocadillos



Las fresas están disponibles frescas, frizadas y secas; y todas son excelentes fuentes de nutrición. Sabías que las fresas son las únicas frutas que tienen las semillas afuera? Cuando elija fresas frescas, elija las que se ven firmes y de color rojo brillante. Las hojas deben estar frescas, verdes e intactas. Evite las fresas arrugadas, blandas o agujereadas. Las fresas tienen un alto contenido en vitamina C y fibra dietética, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Encuentre más recetas en: [www.joctrineats.com](http://www.joctrineats.com)

## Paletas de fresa y banana

8 porciones

Fuente: Spend Smart Eat Smart

- 1 taza de fresas rebanadas
- 1 banana mediana, rebanada
- 2 tazas de yogurt de vainilla sin grasa

1. Limpie el área de trabajo con agua tibia y jabón. Lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos.
2. Mezcle todos los ingredientes en un contenedor mediano.
3. Coloque la mezcla en un molde para paletas.\*
4. Frice por al menos 6 horas.
5. Coloque los moldes bajo el chorro de agua caliente hasta que las paletas se puedan desmoldar fácilmente para servir.

\* Si no tiene moldes para paletas, use un vaso desechable y colóquele un palillo una vez frizado. Quite del vaso cuando esté listo para comerse.



### Nutrition Facts

8 servings per recipe

Serving Size: 1 popsicle

Amount Per Serving

**Calories**

**50**

% Daily Value\*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 25mg 1%

Total Carbohydrates 10g 3%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 6g

Added Sugars NA\*

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 16mg 2%

Iron 0mg 0%

Potassium 27mg 0%

**K-STATE** JOHNSON COUNTY  
Research and Extension  
Johnson County KANSAS  
In partnership together

# Consejos con \$entido

- Inscriba a los niños en un programa de comidas de verano a través del Programa de Servicio de Alimentos de Verano.
- Si no puede comer plátanos maduros de inmediato, utilícelos en magdalenas. O congele el plátano entero con cáscara para usarlo más tarde. Un plátano congelado se pone negro y tiene un aspecto asqueroso, pero es seguro.
- Piensa en el kilometraje. Comprar en muchas tiendas puede no merecer la pena el tiempo extra y el coste de la gasolina.
- Para ahorrar dinero en gasolina, aparca el coche y entra a pie para hacer el pedido. Además, ¡haces un poco de ejercicio!

## Formas de disfrutar las fresas

- Balsámico y bayas: Reduzca el balsámico en una cacerola llevando a ebullición y luego cocine a fuego lento hasta que tenga la consistencia de un jarabe. Rocíe sobre las fresas frescas y disfrute.
- Mezcla en las ensaladas: Añade fresas a cualquier ensalada verde y mézclala con nueces picadas, queso feta o de cabra y una vinagreta balsámica baja en grasas.
- Haz una limonada: Mezcle fresas en la batidora y viértelas en una jarra con zumo de limón, agua y un toque de azúcar. Sírvela con hielo y adórnala con ramitas de menta fresca.
- Parfaits: Alterna capas de yogur congelado bajo en grasas con fresas en rodajas.
- Súper batidos: Mezcle fresas congeladas con zumo de naranja 100%, uvas y plátanos. Adorne con una hoja de menta y sirva.
- Conservación: Guarde las fresas frescas en la refrigeradora durante 1-3 días. No las lave hasta que estén listas para comer.



La Universidad estatal de Kansas está comprometida a hacer que sus servicios, actividades y programas sean accesibles para todos los participantes. Si tiene algún requisito especial debido a alguna discapacidad física, visual o auditiva, contacte a Johnson County K-State Research and Extension, 913-715-7000 Estación experimental agrícola de la Universidad estatal de Kansas y Servicio de extensión cooperativa K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que brinda oportunidades equitativas.

Translated by Samanta Landa