

Bocadillos



¡Este es el momento de disfrutar de los duraznos. Su temporada comienza en julio y se extiende hasta septiembre. Esta fruta contiene muchos nutrientes, especialmente vitaminas A y C, las cuales son una excelente fuente de fibra. ¿Cómo saber si un durazno está maduro? "Escucha" tu nariz. Un durazno está maduro cuando huele a "durazno". Guarda los duraznos maduros en el refrigerador hasta por 5 días. Si no notas una deliciosa fragancia a durazno, deja que el durazno madure a temperatura ambiente y luego disfrútalo o guárdalo en la nevera.

Refresco de durazno

- 2 tazas de leche de 1%
- 1 taza de duraznos en lata (escurridos) o 1 taza de duraznos frescos en rodajas
- 1/2 cucharada de jugo de limón
- Una pizca de nuez moscada (opcional)

1. Limpie el área de trabajo con agua tibia y jabón. Lávese las manos con jabón y agua tibia por 20 segundos.
2. Coloque los primeros 3 ingredientes en la licuadora. Mezcle bien.
3. Si lo desea, rocíe con nuez moscada.
4. Sirva frío.

Rinde dos vasos

Fuente: <https://www.myplate.gov/recipes>

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(322g)
Amount per serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 18g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 310mg	25%
Iron 0mg	0%
Potassium 514mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejos con \$entido

Prepare sabrosas ensaladas con restos de verduras, fruta, carne o cereales.

Prepare té helado desde cero. El té helado que se vende envasado es caro; el té helado en botellas es aún más caro.

Sepa cuándo salirse de la lista. Adopta la lista dependiendo del mercado de agricultores con respect a las frutas y verduras. Compra lo que esta fresco, económico y de temporada.

Ajusta tu menú para que se adapte a estos ingredientes.

No recorra todos los pasillos cuando haga las compra.

Sepa cuándo debe ceñirse a la lista de la compra. El único momento para salirse de la lista es cuando puede conseguir una buena compra, como las rebajas de la tienda y las ofertas de doble cupón.

¡DATOS CURIOSOS DE LOS DURAZNOS!

- Existen muchas variedades de duraznos:
 - Freestone—la carne no se pega al carozo, por lo tanto se puede quitar con las manos. Por lo general esta variedad se vende fresca.
 - Clingstone—la carne se “pega” o adhiere al carozo. Esta variedad por lo general se vende enlatada.
- Nectarinos son la variedad de durazno con piel suave y sin pelusa.
- La mayor cantidad de duraznos en Estados Unidos se cosecha en California y los estados del sur. El estado de Georgia es conocido como “Peach State” (El estado de los duraznos).
- Originalmente, los duraznos vinieron de China y se han cosechado por miles de años. A principios de los años 1600, los exploradores españoles trajeron los duraznos al Nuevo Mundo.
- Los duraznos están disponibles frescos, en lata o frizados. Disfrútelo frescos, horneados o a la parrilla.



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 al servicio de extensión cooperativa K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que brinda oportunidades equitativas.

Translated by Samanta Landa