

## Crocante de fresas y ruibarbo

- 2 tazas de ruibarbo, en rodajas
- 1 taza de fresas en rodajas
- 1/3 taza de azúcar
- 1 cucharada de harina

### **Cobertura:**

- 1/3 taza de avena instantánea
- 1/8 taza de harina
- 1/8 taza de azúcar rubia comprimida
- 1/4 cucharadita de canela
- 1-2 cucharadas de mantequilla  
o de margarina

Combine la fruta en rodajas, el azúcar y la harina.

Coloque en una fuente para horno engrasada (o en una fuente para microondas). Combine los ingredientes de la cobertura y mézclelos hasta que tengan aspecto de migas. Esparza la mezcla por encima de la fruta.

**HORNO:** hornee a 350 grados de 30 a 40 minutos.

**MICROONDAS:** asegúrese de usar una fuente apta para microondas. Combine la fruta y el azúcar como se dijo anteriormente, coloque el relleno en un plato. Tape y cocine por 5 minutos, revolviendo al menos una vez. Siga las instrucciones para hacer la cobertura, y cocine destapado de 2 a 3 minutos.



**ENERGIZE YOUR LIFE**  
**EAT HEALTHY BE ACTIVE**

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

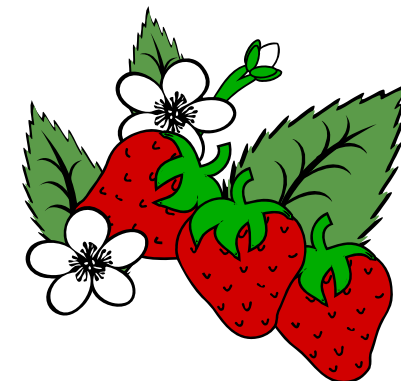
Información de contacto:  
FMNP del WIC: 1-800-841-1410  
FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

Fresco de la Granja:

## Fresas

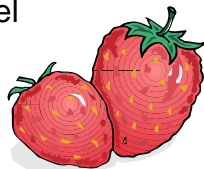


**Programa de  
Nutrición del  
Mercado de  
Ganaderos para WIC  
y Adultos Mayores  
de Washington**

*¡Facilitando agregar frutas y  
verduras frescas a su dieta,  
mientras apoyamos a los  
granjeros locales!*

## Selección y Preparación

- ◆ Elija fresas gorditas que se sientan firmes, de color rojo brillante y un brillo de aspecto natural.
- ◆ Evite las fresas que tengan partes verdes o blancas, o que se sientan o se vean mohosas, ajadas o que estén perdiendo jugo.
- ◆ Deben guardarse en el refrigerador y usarse en 2 ó 3 días.
- ◆ Evite guardar fresas en bolsas de plástico.
- ◆ Lave bien las fresas en agua fría justo antes de usarlas. Después de lavarlas, quite los tallos.
- ◆ Cómalas solas, en su cereal o su avena, o mézclelas con yogur.
- ◆ Deliciosas en panqueques y waffles.



## Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1/2 taza de fresas en rodajas

**Cantidad por porción**

**Calorías 45**

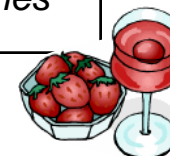
	% Valor diario
<b>Total de grasas</b>	<b>0%</b>
Grasa saturada	<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	<b>0%</b>
<b>Total de carbohidratos 6 g</b>	<b>2%</b>
Fibra dietética 2 g	<b>8%</b>
Azúcares 4 g	
<b>Proteínas 1 g</b>	
Vitamina A	<b>2%</b>
Vitamina C	<b>80%</b>
Calcio	<b>2%</b>
Hierro	<b>2%</b>
Folato 15 mcg	<b>4%</b>
Potasio 138 mcg	

## Nutrientes clave

- ❖ **Vitamina C** - fomenta encías, piel y sangre sanas.
- ❖ **Fibra** - para evitar el estreñimiento, controlar el azúcar en la sangre y puede bajar el colesterol de la sangre.
- ❖ **Fitonutrientes** – son los que dan su color rojo a las fresas. Estos compuestos ayudan a mantener la memoria, un corazón sano y pueden disminuir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.



## Parfait de fruta *Rinde 2 porciones*



- 1/2 taza de fresas en rodajas
  - 1/2 taza de manzanas picadas
  - 1 banana en rodajas
  - 1/2 taza de yogur de vainilla descremado
  - 1/2 taza de granola de bajo contenido graso o Grape Nuts
1. En un bol, ponga los ingredientes en capas. Comience con dos capas de fruta, luego el yogur, la granola o Grape Nuts y luego otra capa de fruta.
  2. Cubra con granola.

- ☺ Esto sirve como un excelente desayuno o merienda.
- ☺ Pruebe usar otras frutas.