

CITRUS FRUIT

WHAT ARE CITRUS FRUITS?

- Lemons, limes: Use the juice and zest of these fruits to flavor dishes like salsas, marinades, sauces, chicken, fish, and baked goods. Or simply add to water for a fresh beverage!
- Grapefruits, tangerines, oranges: These are great in green salads, fruit salads, salsa, water for flavor, sauces, or as a simple snack!
- Kumquats, citrons

**Citrus is known for its high amount of vitamin C,
which helps keep kids healthy!**

SELECTING:

- Citrus fruits should have smooth and shiny skin, and feel firm and heavy.
- Avoid citrus fruits if they have rough, cracked, or discolored skin, or are mushy.

STORING:

- Citrus fruits should be refrigerated. Do not freeze.
- You may squeeze the juice from citrus and freeze the juice.

PREPARING:

- Wash citrus and dry it off before peeling. Remove the top and the bottom of citrus by slicing with a knife. Let citrus sit flat and use knife to remove the skin down each side. Then, cut citrus in half and use knife to cut out each segment.
- Do not eat the skin of citrus fruits.

COOKING:

- Citrus is usually eaten raw, but may be used to make marmalades, desserts, marinades, or to add flavor to other dishes!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

CONSEJOS SALUDABLES: FRUTAS CÍTRICAS

¿CUÁLES SON LAS FRUTAS CÍTRICAS?

- Limones, limas: Utilice el jugo y la ralladura de estas frutas para realzar el sabor de sus platos, tales como, salsas, adobos, pollo, pescado y platos al horno. O, simplemente, añada su jugo al agua para obtener una ¡bebida refrescante!
- Pomelos, mandarinas, naranjas: Éstos son deliciosos con ensaladas verdes, ensaladas de frutas, salsas, aguas saborizadas, o como una simple ¡merienda!
- Naranjas chinas, citrón

Las frutas cítricas son conocidas por su alto contenido de vitamina C. Ésto ayuda a mantener a sus niños ¡sanos!

SELECCIÓN:

- Los cítricos deben tener la piel lisa y brillante, y sentirse firmes y pesados.
- Evite seleccionar frutas cítricas que tengan la piel áspera, agrietada, descolorida, o floja.

ALMACENAMIENTO:

- Las frutas cítricas se deben refrigerar. No las congele.
- Puede exprimir el jugo y luego congelarlo.

PREPARACIÓN:

- Lave y seque las frutas cítricas antes de pelarlas. Con un cuchillo afilado corte la parte superior e inferior de la fruta. Colóquela con alguno de los lados planos contra la mesa o tabla de picar, y corte con un cuchillo la cáscara de los lados. Luego, corte por la mitad y después en gajos.
- La piel de los cítricos no debe comerse.

COCCIÓN:

- Las frutas cítricas se suelen comer crudas, pero pueden ser utilizadas para hacer mermeladas, postres, adobos, o simplemente para ¡darle sabor de su comida!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.