

HEALTHY TIP: POMES, BERRIES, AND GRAPES

WHAT ARE POMES, BERRIES, AND GRAPES?

- Pomes (apples, pears, hybrids): These fruits may be stored on the counter or in the fridge and are great raw, braised, roasted, baked, or microwaved. Try them in chicken salad, baked goods, sauces, or roasts.
- Pomes (quince): This fruit should be firm and solid yellow in color. The peel may be kept if using for a jam. Quince needs to be cooked until softened. Try using in jams, jellies, stews, pies, or roasts.
- Berries (strawberries, raspberries, blackberries): Berries are best raw or may be an addition to salads, salsas, sauces, smoothies, baked goods, desserts, or jams.
- Grapes: Grapes should be firm and solid in color. They are a great snack!

*Eating a **VARIETY** of fruit is important to get all of the **VITAMINS & ANTIOXIDANTS** kids need to flourish!*

SELECTING:

- Pomes: The best ones are without dents, mushy spots, or bruises.
- Berries: Look for berries that are juicy, full of color, and free of mold.
- Grapes: Both green and red varieties should be smooth, without brown spots, and attached to the stem.

STORING:

- These fruits are kept best in the refrigerator or may be frozen after cleaning.

PREPARING:

- Wash all berries, grapes, and pomes before eating or cutting.

COOKING:

- All of these fruits may be eaten raw, except quince.

CONSEJOS SALUDABLES: MANZANAS, BAYAS, Y UVAS

¿CUÁLES SON ALGUNOS TIPOS DE POMOS, BAYAS, Y UVAS?

- Pomos (manzanas, peras, híbridos): Estas frutas se pueden almacenar afuera o en el refrigerador y son deliciosas crudas, cocidas, rostizadas, al horno, o en el microondas. Prepárelas en ensalada de pollo, como puré tipo salsa, horneadas o rostizadas.
- Pomo (membrillo): Esta fruta debe ser firme, sólida y de color amarillo. Si se está usando para preparar mermelada se les puede dejar la cáscara. El membrillo necesita ser cocido hasta que se ablande. Trate de usarlo en mermeladas, jaleas, guisos, pasteles, o asados.
- Bayas (fresas, frambuesas, moras): Las bayas son mejores crudas y pueden ser un complemento perfecto para ensaladas, salsas, licuados, productos horneados, postres, o mermeladas.
- Uvas: Las uvas deben ser firmes y de color parejo. ¡Son un bocado exquisito!

*Comer una **VARIEDAD** de frutas es importante para obtener todas las **VITAMINAS & ANTIOXIDANTES** que los niños necesitan ¡para crecer!*

SELECCIÓN:

- Pomos: Estos deben tener una piel suave sin manchas ni abolladuras.
- Bayas: Escoja bayas que sean jugosas, coloridas, y sin moho.
- Uvas: Las uvas deben ser lisas, sin manchas marrones, y con tallo.

ALMACENAMIENTO:

- Estas frutas se mantienen mejor en el refrigerador o pueden ser congeladas después de limpiarlas.

PREPARACIÓN:

- Lave todas las bayas, uvas y pomos antes de comerlas o de cortarlas.

COCCIÓN:

- Todas estas frutas se pueden comer crudas, excepto el membrillo.