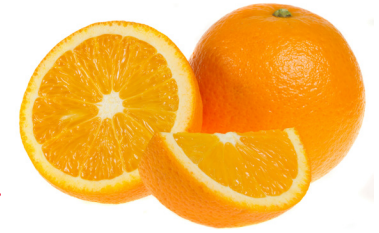


## HOW TO:

# ORANGES (MANDARIN ORANGES, TANGERINES, & CLEMENTINES)

## Naranjas (mandarinas, naranjas tangerinas, y clementinas)



**WHAT ARE ORANGES?** Oranges are sweet citrus fruits. These fruits have long growing seasons from autumn to spring. They come in many sizes and different shades of orange. These citrus fruits are good sources of vitamin C. (Mandarin oranges, tangerines, and clementines are a variety of the orange and may be prepared in the same ways.)

**HOW TO SELECT ORANGES:** These fruits do not ripen after being picked so it is important to select ripe oranges. Look for fruit that are deep orange in color, feel heavy for their size, and are firm to semi-soft.

**HOW TO PREPARE ORANGES:** Begin by thoroughly washing the oranges. Remove the peel by slicing at the top and then pulling apart the peel. Next, portion into segments by pulling apart the natural segments or cutting into desired size pieces.

- **Fresh Oranges:** Slice or simply peel to enjoy as a simple snack or add to fruit salads, green salads, nonfat yogurt, and breakfast cereals. Store fresh oranges, tangerines, and clementines in the refrigerator for up to 2 weeks. This is a great grab-and-go snack for kids!
- **In Dressings & Sauces:** Use the juice of these citrus fruits as a sauce or marinade for chicken, pork, or fish. You may also use the juice of these fruits as a base for dressings to add a sweet punch of flavor.
- **In Smoothies & Juices:** Peel the oranges and place the segments (removing any seeds first) in a juicer or blender to make fresh juice. You may also add orange segments to smoothies to add a punch of flavor and nutrition.

**¿QUÉ SON NARANJAS?** Las naranjas son frutas cítricas dulces. Estas frutas tienen largas temporadas de crecimiento, desde el otoño hasta la primavera. Vienen en muchos tamaños y diferentes tonos anaranjados. Estas frutas son una buena fuente de vitamina C. (Mandarinas, naranjas tangerinas, y clementinas son una variedad de la naranja y pueden prepararse de la misma manera.)

**CÓMO SELECCIONAR LAS NARANJAS:** Estas frutas no maduran después de ser recolectadas, por lo que es importante seleccionar naranjas ya maduras. Busque frutas que sean de color naranja intenso, que se sientan pesadas para su tamaño y que sean firmes o semiblandas.

**CÓMO PREPARAR LAS NARANJAS:** Comience por lavar muy bien las naranjas. Quite la concha cortando la parte superior y luego pelando la cáscara. Luego, divida en segmentos separando los segmentos naturales o cortando en pedazos del tamaño deseado.

- **Naranjas Frescas:** Rebane o simplemente pele para disfrutar como una simple merienda o añada a sus ensaladas verdes, ensaladas de frutas, yogurt descremado y cereales de desayuno. Almacene las naranjas, mandarinas y clementinas frescas en el refrigerador hasta por 2 semanas. ¡Este es un gran bocadillo para los niños!
- **En Aderezos y Salsas:** Use el jugo de estas frutas cítricas como salsa o adobo para su pollo, cerdo o pescado. También puede usar el jugo de estas frutas como base para los aderezos y así añadir un toque de sabor dulce.
- **En Jugos y Batidos:** Para hacer jugo fresco, pele las naranjas, mandarinas y clementinas y coloque los segmentos (retire las semillas primero) en un exprimidor o licuadora. También puede agregar los segmentos de naranjas, mandarinas y clementinas a sus licuados para añadir un toque de sabor y nutrición.