



## STRAWBERRIES

### **WHAT ARE STRAWBERRIES?:**

Strawberries are small, bright red, sweet and tart fruits covered in hundreds of tiny seeds. They grow on small plants close to the ground and are in season in the spring and summer. Strawberries are high in vitamin C and folate.



### **HOW TO SELECT STRAWBERRIES:**

Look for strawberries that are red and firm, without bruises or mold. Strawberries are best stored in the fridge to maintain freshness. Don't wash or rinse strawberries until just before use because the moisture can encourage mold. Frozen strawberries also have all the nutritional value of fresh strawberries. Look for frozen strawberries with no added sugar.

### **HOW TO PREPARE STRAWBERRIES:**

Thoroughly wash strawberries before using. Remove the stem and green cap, and then use whole, slice or dice into desired size pieces.

**Fresh Strawberries:** Fresh strawberries are a delicious snack on their own. They are also great additions to fruit salads, granola, and yogurt. They are a great topping on a fresh green salad of spinach, nuts, and balsamic vinegar.

**Frozen Strawberries:** Frozen strawberries are a great addition to smoothies, or even blended for popsicles.

**Strawberries in Baked Goods:** Sliced or diced strawberries make a great addition to baked goods. Simply add the strawberries to the muffin or bread batter and then bake as directed.

**Frozen Yogurt:** You can make a healthy alternative to strawberry ice cream by combining 4 cups of frozen strawberries, ½ cup of plain yogurt, 1 tablespoon of fresh lemon juice, and 1 teaspoon of honey in a blender or food processor. Blend until the mixture is smooth and creamy!

## FRESAS

### **¿QUÉ SON LAS FRESAS?:**

Las fresas son frutas pequeñas, de color rojo brillante, agridulces y cubiertas por cientos de semillitas. Ellas crecen en plantas pequeñas cerca del suelo y están en temporada durante la primavera y el verano. Las fresas son altas en vitamina C y ácido fólico.

### **CÓMO SELECCIONAR FRESAS:**

Escoja fresas que sean rojas y firmes, sin magulladuras, ni moho. Para mantener la frescura de las fresas es mejor guardarlas en el refrigerador. No lave, ni enjuague las fresas hasta el momento de usarlas, ya que la humedad puede contribuir a que les salga moho. Las fresas congeladas tienen todo el valor nutricional de las fresas frescas. Seleccione fresas congeladas sin azúcar.

### **CÓMO PREPARAR FRESAS:**

Lave muy bien las fresas antes de usarlas. Remueva el tallo y las hojas verdes, y luego úselas enteras, en rebanadas o en trozos del tamaño deseado.

**Fresas Frescas:** Las fresas frescas son deliciosas por sí solas como merienda. Además son una adición excelente para sus ensaladas de frutas, granola y yogurt. Son excelentes para cubrir las ensaladas verdes frescas de espinacas, nueces, y vinagre balsámico.

**Fresas Congeladas:** Las fresas congeladas son una adición excelente para sus batidos, o hasta se pueden licuar para hacer paletas heladas.

**Fresas en Productos Horneados:** Rebanadas o en trozos las fresas son una gran adición para los productos horneados. Simplemente añada las fresas a los pastelitos o a la mezcla de panes y luego hornee según las instrucciones.

**Helado de Yogurt:** Usted puede crear una alternativa saludable para un helado de fresa combinando en una licuadora o procesador de alimentos, 4 tazas de fresas congeladas, ½ taza de yogurt natural, 1 cucharada de jugo de limón fresco, y 1 cucharadita de miel. ¡Licúe hasta que la mezcla esté cremosa y suave.