

Kiwi



Datos de Nutrición:

El kiwi tiene alto contenido de vitamina C que ayuda a sanar cortadas y heridas y mantiene los dientes y encías sanos.

El kiwi es una buena fuente de potasio que le puede ayudar a mantener una presión arterial saludable.

Selección:

Escoja el kiwi que no esté magullado o arrugado.

La fruta se puede apretar un poco (por lo blando) pero no tener cortadas o áreas blandas.

Para almacenar:

Madure el kiwi a temperatura ambiente.

Mantenga los kiwis maduros en el refrigerador y úselos en los siguientes 10 días.

Preparación:

Lave los kiwis con cuidado en agua fría.

Puede pelar el kiwi antes de comerlo, pero la cáscara también se come.

Ideas para servir:

Coma kiwis crudos en el desayuno o como bocadillo.

Agregue rebanadas de kiwi a la ensalada de frutas.

Receta: Fresa y Kiwi para Despertar

Ingredientes

- 4 tazas de yogur de vainilla bajo en grasa
- 2 tazas de fresas en rebanadas
- 1 taza de granola baja en grasa
- 1 taza de kiwi en rebanadas

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Divida el yogur entre los 4 tazones.
3. Ponga arriba $\frac{1}{2}$ taza de fresas rebanadas y espolvoree con $\frac{1}{4}$ de taza granola.
4. Agregue $\frac{1}{4}$ de taza de kiwi rebanado.
5. Sirva inmediatamente.

4 porciones

Receta de "Do Yourself a Flavor" de Graham Kerr.

Información de nutrición por porción: 287 calorías, 47 gm de carbohidratos, 13 gm de proteína, 5 gm de grasa total, 2 gm de grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 15 mg de colesterol, 5 g de fibra, 222 mg de sodio, 388 mg de calcio, 231 mcg ácido fólico, 1 mg de hierro y 15% de calorías de grasa.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. ADHS 5/09

