

# Naranjas



## Datos de Nutrición:

Las naranjas son una excelente fuente de vitamina C que ayuda a sanar cortadas y heridas y mantiene los dientes y encías sanos.

La pulpa de la naranja tiene alto contenido de fibra que ayuda a reducir los niveles de colesterol de la sangre y podría reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

## Selección:

Escoja naranjas que estén firmes y pesadas para su tamaño.

La cáscara debe ser brillante y de color vivo.

Evite las naranjas que estén golpeadas o arrugadas.

## Para almacenar:

Mantenga las naranjas en el refrigerador y use dentro de 2 semanas.

Las naranjas también se mantendrán frescas por varios días a temperatura ambiente.

Congele el jugo de naranja natural para usarlo después.

## Preparación:

Lave la naranja para quitar toda la tierra antes de pelarla.

Pele la naranja con las manos.

Quite la mayor parte de la membrana blanca de la naranja, a su gusto.

## Ideas para servir:

Coma las naranjas crudas como bocadillo o úsela en recetas para ensalada de frutas.

## Receta: Naranjas Heladas

### Ingredientes

4 naranjas medianas, de cáscara delgada

### Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte cada naranja en 6 partes.
3. Pele cada parte a la mitad hacia abajo en un lado; meta abajo la cáscara.
4. Colóquelas en una hoja de hornear; congélelas por una hora o hasta que estén parcialmente congeladas y sírvalas.

4 porciones

Receta de *Cooking Light*

Información de nutrición por porción: 61 calorías, 15 gm de carbohidratos, 1 gm de proteína, 0 gm de grasa total, 0 gm grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 3 gm de fibra, 0 mg de sodio, 52 mg de calcio, 39 mcg de ácido fólico, 0 mg de hierro y 2% 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

