

Los frutas cítricos



Las frutas cítricas se conocen, desde hace mucho tiempo, por su alto contenido de vitamina C, la cual es importante para sanar heridas y combatir infecciones. Ya sea una naranja, limón, limón verde, toronja u otros cítricos todos tienen antioxidantes poderosos y flavonoides que protegen al cuerpo de infecciones y lo ayudan a sanar. También son ricas en fibra y no contienen grasa o sodio. Trate de servir nuevas variedades de cítricos como las naranjas sanguinas (*blood orange*), mandarinas o tangelos.

¿Sabía que los niños que prueban nuevos alimentos saludables y están dispuestos a probarlos otra vez tienden más a elegir estos alimentos? Esta semana probamos cítricos que simplemente lavamos, pelamos y servimos...pregúntele a su niño ¡si le gustaron! He aquí otra manera de servir cítricos.

Ensalada de mandarinas *Sunshine*

Ingredientes:

1 1/2 tazas de mandarinas frescas peladas y cortadas en pedacitos
(o una lata de 11 onzas)

8 tazas de espinacas frescas

1/2 cebolla morada, en rebanadas

1/2 taza de arándanos secos

1/4 taza de vinagreta *light* o de grasa reducida

Opcional:

1/4 taza de almendras fileteadas u otro tipo de nuez picada

1/2 taza de queso feta desboronado

Nota: puede substituir las mandarinas por otros cítricos.



Preparación:

1. Revuelva las espinacas, mandarinas, cebollas, arándanos, queso feta y nueces en un tazón grande.
2. Agregue el aderezo; mezcle bien. Sirva de inmediato.

Desarrollado por la Universidad de California Extensión Cooperativa.