Ciruelas

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

Ciruelas

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca las ciruelas de consistencia firme, de buen color y que se sientan suaves al aplicarles una ligera presión.
- Evita fruta agrietada, demasiado suave o manchada.

¿SABÍAS QUE...?

- Existen más de 140 tipos de ciruelas que se venden en los Estados Unidos.
- La mayoría son amarillas o rojizas por dentro y tienen cáscara de color rojo, amarillo, verde o morado.

¿PORQUÉ SON BUENAS PARA TÍ?

Una ciruela tamaño mediano contiene:

- Vitamina C.

IDEAS PARA SERVIR

- Las ciruelas son perfectas para llevar a un día de campo, simplemente empaca algunas y llévatelas.
- Añade ciruelas a las ensaladas de fruta.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles desde finales de la primavera hasta mediados del otoño, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Madura las ciruelas en una bolsa de papel hasta por tres días o hasta que la cáscara ceda a una presión ligera. Guarda las ciruelas maduras en el refrigerador hasta por cinco días.

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los E.E.U.U. • Departamento de Salud Pública de California KIT-641/Ver. 03/08