

Fresas





CONSEJOS AL COMPRAR

- Escoge fresas redondeadas, de color rojo intenso, con la coronilla de color verde brillante, y que tengan un olor dulce. Evita las fresas magulladas, mohosas o blandas, con puntas verdes o blancas.
- Las manchas en el fondo del recipiente pueden ser señal de que la fruta se ha pasado de madurez o se está pudriendo.

¿SABÍAS QUE...?

- Los nativos americanos acostumbraban comer fresas machacadas sobre pan de harina de maíz. Los colonizadores europeos hicieron su propia versión, lo cual es ahora conocido como “strawberry shortcake.”
- Cada fresa tiene un promedio de 200 semillas.

¿PORQUÉ SON BUENAS PARA TÍ?

Una taza de fresas contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C.
- Fibra.

IDEAS PARA SERVIR

- Añade trozos de fresas a tu ensalada de espinaca para darle un sabor dulce.
- Para iniciar tu día de una forma saludable, agrega trozos de fresas a tu cereal.

TEMPORADA

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

ALMACENAMIENTO

Guarda las fresas en el refrigerador hasta por 3 días. No las laves hasta que las vayas a comer.