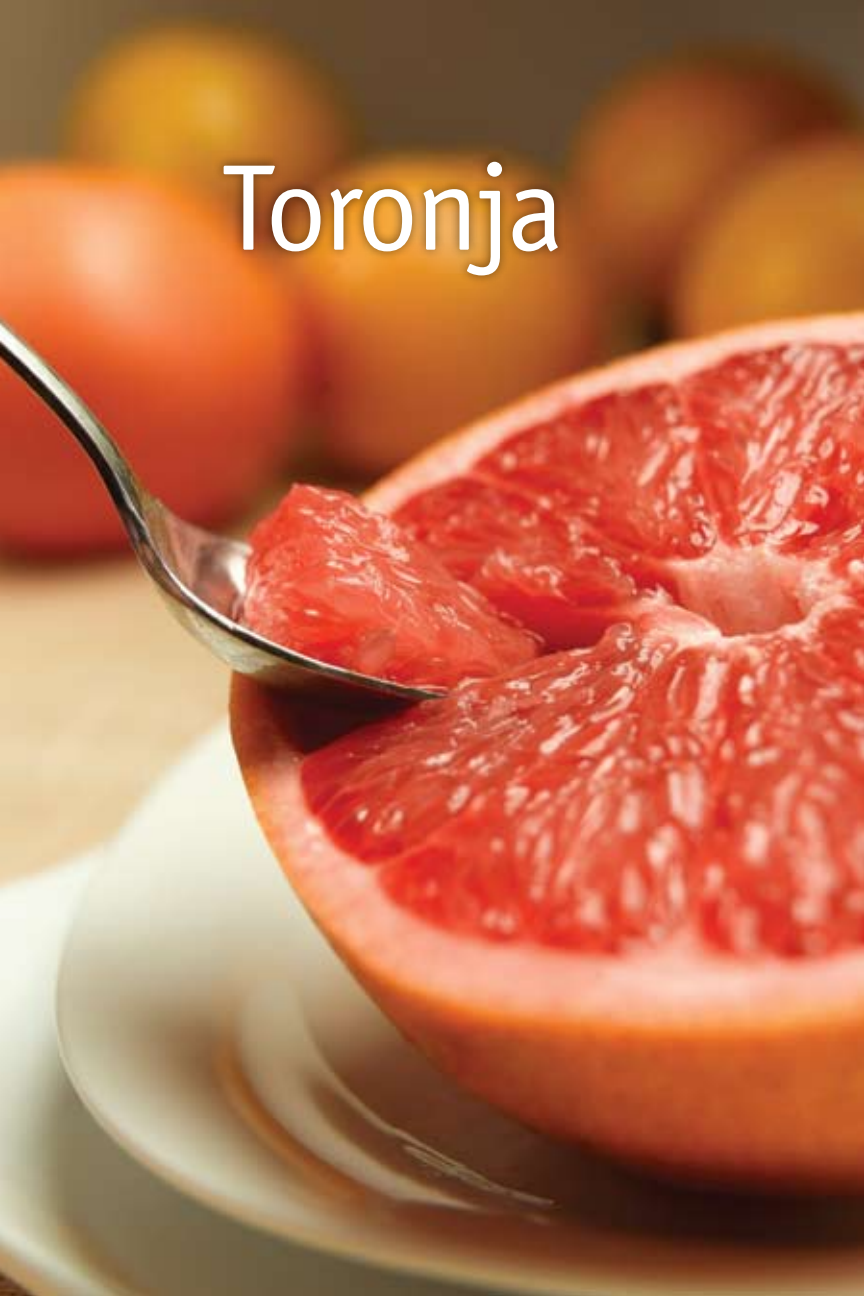
Toronja



CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

Toronja

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca las toronjas que tienen cáscara suave y que se sienten pesadas para su tamaño.
- Evita las toronjas con partes blandas o de cáscara muy gruesa y arrugada.

¿SABÍAS QUE...?

- Existen toronjas blancas, rosas y rojas.
- El primer árbol de toronjas, creció en Barbados en el siglo 18.

¿PORQUÉ ES BUENA PARA TÍ?

Media toronja contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C.

IDEAS PARA SERVIR

- Come media toronja en la mañana, acompañando tu cereal.
- Incluye gajos pelados de toronja en tus ensaladas de fruta.

TEMPORADA

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

ALMACENAMIENTO

Las toronjas se pueden mantener a temperatura ambiente hasta por una semana. Si se guardan en el refrigerador, las toronjas pueden durar hasta dos semanas. Sin embargo para un mejor sabor, disfrútalas a temperatura ambiente.

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