



Market
Basket
of the month

Fresas



Para obtener datos divertidos sobre las fresas, así como consejos y trucos para ayudarlo a recoger, preparar y comer más fresas este mes, consulte www.paharvestofthemoth.org/.



Recursos incluyen:

[Boletines Familiares](#)

[Hojas Informativas](#)



Market Basket of the Month es una iniciativa de Salud y Participación Comunitaria de WellSpan.

Recetas de junio

Parfait de Bayas Rojas

Hace 4 porciones

Ingredientes

1/2 taza requesón semidescremado
1 yogur bajo en grasa sabor a vainilla en un envase pequeño
16 onzas fresas frescas, lavadas
Germen de trigo tostado, granola, o nueces picadas para cubrir (opcional)

Preparación

1. Ponga el requesón y el yogur en la batidora y bata hasta que se suave.
2. En 4 tazas o tazones, ponga 2 cucharadas de fresas, 1/4 de la mezcla de requesón del primer paso, y 2 cucharadas más de fresas.
3. Cubra con germen de trigo tostado, granola, o nueces picadas, si desea.

Notas

- Para más variedad de bayas rojas, mezcla fresas y frambuesas o cambia una de las capas de fresas por frambuesas.

Información Nutricional (1 parfait): 130 Calorías, 3g Grasa Total, 1.5g Grasa Saturada, 10mg Colesterol, 50mg Sodio, 22g Carbohidrato Total, 7g Azúcares Totales (0g Azúcares Añadidos), 6g Proteínas.

Origen: www.extension.umd.edu

¿Buscas más formas deliciosas y nutritivas de mantenerte fresco este verano?
¡Consulta los enlaces de abajo para recetas refrescantes de bebidas con **fresas!**

<https://recipes.heart.org/en/recipes/peach-strawberry-and-cottage-cheese-protein-smoothie>

<https://www.aicr.org/cancer-prevention/recipes/strawberry-aguas-fresas/>

<https://www.aicr.org/cancer-prevention/espanol-recetas/limonada-rosa-con-jengibre/>

Salsa de Fresas

Hace 8 porciones

Ingredientes

1 ½ tazas de fresas frescas, en trocitos (aproximadamente 1 pinta o 10 a 12 onzas antes de recortar)
1/2 de un chile jalapeño, finamente picado
1/4 de taza de cebolla, finamente picada
2 cucharadas de cilantro, picado
1 ½ cucharaditas de jugo de lima

Preparación

1. Enjuague las frutas y verduras frescas con agua de la llave antes de prepararlas.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón.
3. Refrigerera al menos 30 minutos antes de servir para mezclar sabores.

Notas

- Sirve con chips de tortilla.
- Intente añadir a tacos o wraps.

Información Nutricional (1/4 taza): 15 Calorías, 0g Grasa Total, 0g Grasa Saturada, 0mg Colesterol, 0mg Sodio, 3g Carbohidrato Total, 2g Azúcares Totales (0g Azúcares Añadidos), 0g Proteínas.

Origen: www.foodhero.org

