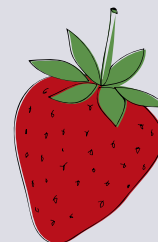


# Strawberries



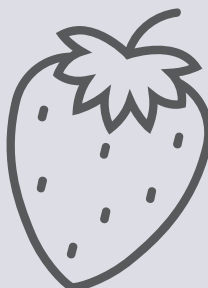
## Fun Facts about Strawberries

- There are over 200 seeds on each strawberry!
- Strawberries are the only fruits with seeds on the outside
- Strawberries are a *spring, summer, and fall* crop
- California produces most strawberries eaten in the U.S.
- Naturally sweet and **low in calories!** (~50 calories per cup)

- Research shows strawberries may improve heart health, lower risk of some cancers, and lower blood pressure
- Strawberries are high in **vitamin C** for a healthy immune system - 1/2 cup provides >80% of what we need in a day!
- High in **potassium** - helps regulate fluid balance, muscle contractions and nerve signals
- Good source of **fiber** to keep our digestive system happy

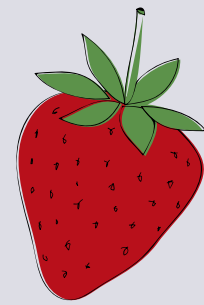
## Tips to Consider

- **Select** strawberries that look fresh, shiny, firm and bright red. Leaves should be fresh, green and intact.
- **Do not wash strawberries until they are ready to eat** --> Washing adds moisture and will cause berries to spoil rapidly
- **Keep in refrigerator** (can last up to 5-7 days)
- You can freeze ripe berries in a bag for later use (always wash before freezing)
- **Wash** right before eating



- **Check out these 10 ways to enjoy strawberries:**  
<https://fruitsandveggies.org/stories/top-10-ways-to-enjoy-strawberries/>
- **Strawberries are very versatile:** can enjoy as a snack, add to salads, oatmeal, smoothies, make salsas, yogurt - options are endless! :)

# Fruit Pizza



## *Nutrition Facts for Recipe*

SERVING SIZE: 1 ENGLISH MUFFIN, 1/2 CUP OF FRUIT

Calories: 225kcal | Carbohydrates: 45g | Protein: 11g | Fat: 2g | Saturated Fat: 0g | Trans fat: 0g | Cholesterol: 5mg | Sodium: 440mg | Calcium: 78mg | Folate: 32mcg | Iron: 2mg | Fiber: 7g | Sugar: 18g

SERVES:1

PREP TIME: 5-10 MINS

### Ingredients

- 1 whole wheat English muffin
- 2 Tablespoons whipped fat-free strawberry cream cheese
- 1/3 cup strawberries, sliced
- 1/4 cup grapes, quartered
- 1/4 cup canned or fresh mandarin oranges



### Directions

1. Toast the English muffin until golden brown
2. Spread cream cheese on toasted muffin
3. Arrange sliced strawberries, grapes, and orange slices on top of the cream cheese
4. Slice into quarters and serve



# Las Fresas



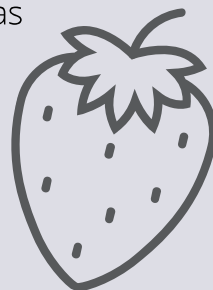
## Datos Sobre las Fresas

- Hay sobre 200 semillas en cada fresa!
- Las fresas son las únicas frutas que contienen semillas afuera
- Las fresas se cosechan en la *primavera*, *verano*, y en el *otoño*
- California es el estado que produce la mayoría de las fresas que se comen en los Estados Unidos
- Son naturalmente dulces y **bajas en calorías!** (~50 calorías por vaso)

- Estudios dicen que las fresas tal vez pueden mejorar la salud del corazón, bajar riesgo de cáncer, y bajar la presión alta
- Contienen **Vitamina C** para un sistema inmunológico saludable - 1/2 taza nos da >80% de vitamina C que necesitamos en un día!
- Altas en **potasio** - ayuda a regular fluidos en el cuerpo, músculos y señales de nervios
- Buena fuente de **fibra** para mantener nuestro sistema digestivo feliz

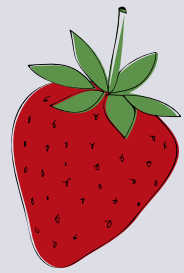
## Algunos Consejos Util

- **Seleccione fresas** que se miren frescas, brillante, y rojas. Las tapas verdes de fresas deben de ser frescas y muy verdes
- **NO lavar las fresas hasta que estén listas para comer** --> Lavar fresas agregan humedad y hace que las fresas se echen a perder más rápido.
- **Mantenga en el refrigerador** (hasta 5-7 días)
- Puede poner en el congelador fresas muy maduras en una bolsita - (siempre lavar antes de congelar)
- **Lavar** fresas antes de comer



- **10 maneras de usar las fresas en recetas:**  
<https://fruitsandveggies.org/stories/top-10-ways-to-enjoy-strawberries/>
- **Las fresas son muy versátiles:** puede comer solas como un snack/bocadillo, o agregar a ensaladas, avenas, licuados, hacer salsas, agregar a yogur - muchas opciones! :)

# Pizza de Fruta



## *Datos de Nutricion de Receta*



PORCION POR ENVASE: 1 ENGLISH MUFFIN, 1/2 TAZA DE FRUTA

Calorias: 225kcal | Carbohidratos: 45g | Proteina: 11g | Grasa: 2g | Grasa Saturada: 0g | Grasa Trans: 0g | Colesterol: 5mg | Sodio: 440mg | Calcio: 78mg | Folato: 32mcg | Hierro: 2mg | Fibra: 7g | Azucar: 18g

RINDE 1 PORCION

TIEMPO DE PREPARAR: 5-10 MINS

## Ingredientes

- 1 English muffin de grano integral
- 2 cucharadas de queso crema sabor fresa, sin grasa - batida (whipped)
- 1/3 taza de fresas, partidas
- 1/4 taza de uvas, partidas a la mitad
- 1/4 taza de mandarinas, frescas o enlatadas



## Direcciones

1. Tostar el English muffin de grano integral
2. Distribuya el queso crema arriba en el pan tostado
3. Arregle las fresas, uvas, y mandarinas arriba de el queso crema
4. Sirva inmediatamente

