

Pineapple



Prep and Cooking Tips

- Pineapples can be consumed fresh, cooked, juiced, or preserved.
- First, wash the pineapple; Slice the skin off the sides, going from top to bottom. Lay the peeled pineapple on its side and cut slices around 3/4" inch thick.
- It is delicious eaten as it is with nothing added or you can add toppings such as low-fat yogurt. You can also use pineapple as an addition to your favorite meat dish.

Shopping and Storage

- Smell the pineapple. The pineapple must smell sweet and fresh. A good pineapple is typically golden on the bottom. The pineapple should be firm. Check the crown. Pull off one of the middle leaves. If it comes off easily, the pineapple is good to go.
- A fully ripen pineapple can bruise and rot quickly. If it is stored at room temperature, it should be used within two days and if it is refrigerated, the time span extends to 5-7 days.
- Look for firm, golden brown-yellow and sweet smelling pineapple.

Nutrition:

- Raw pineapple is an excellent source of manganese and vitamin C.
- Manganese helps the body form connective tissue, bones, blood clotting factors. Manganese is also necessary for normal brain and nerve function.
- Vitamin C is needed for healing wounds, and for repairing and maintaining bones and teeth.



USDA is an equal opportunity provider and employer
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP
For more information about SNAP and how to apply, visit YourTexasBenefits.com

Remolachas (Betabel)



Preparación y consejos para cocinar

- La piña puede ser consumida fresca, cocida, en likuado o preservada.
- Primero, lave la piña; de arriba para abajo corte los lados de la cascara. Acueste la piña sin cascara, y corte en torrijas.
- La piña es muy rica al comerse sola sin nada agregado o puede agregarle otras comidas como el yogurt bajo en grasa. También puede agregar la piña a su platillo de carne favorito.

Compras y Almacenamiento

- Huela la piña. La piña debe oler dulce y fresca. Una piña buena es dorada o amarilla en la parte de abajo. La piña debe estar firme. Revise la corona, jale una de las ojas de la corona, si la pudo sacar fácilmente la piña está buena para comer.
- Una piña madura se puede manchar y echar a perder rápido. Si se almacena afuera de la nevera, debe de comerse en dos días. Si se almacena en la nevera puede durar de 5-7 días.

Nutrición:

- La piña cruda es una fuente excelente de manganeso y vitamina C.
- El manganeso ayuda a formar el tejido conectivo, los huesos, y ayuda con el coágulo de sangre. El manganeso es necesario para la función normal del cerebro y los nervios.
- La vitamina C es necesaria para la cicatrización de las heridas, para el reparo y mantenimiento de los huesos y dientes.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés)
del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)
Para más información sobre SNAP y para cómo poder aplicar,
visite la página YourTexasBenefits.com