



Naranja

3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Las naranjas son fáciles de llevar y comer donde quiera que vaya; Lavar con agua corriente para quitar el polvo y el pesticida, pelar la cáscara, y está listo para comer.
- El jugo de naranja fresco se puede hacer exprimiendo a mano, un exprimidor, o con una licuadora.
- Ralladura de la cáscara para dar sabor a las recetas.

2 Compras y Almacenamiento

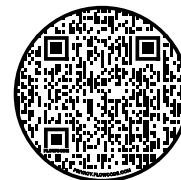
- Comprar naranjas que son brillantes en color, firme, y libre de cualquier arruga en la cáscara.
- Naranjas pueden mantenerse a temperatura ambiente durante una semana o más. Puede mantenerse en el refrigerador por hasta dos semanas. Mantenga las naranjas alejadas de la humedad excesiva debido a la infección temprano del molde.

1 Nutrición:

- Naranjas son buenas para la piel para mantenerlo saludable, brillante, y suave.

Go!

Escanee el código QR para obtener más información:



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 E.UU. (USDA siglas en inglés Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina YourTexasBenefits.com