

Piña



3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- La piña puede ser consumida fresca, cocida, en liquido 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.

2 Compras y Almacenamiento

- Huela la pina. 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 facilmente la piña esta buena para comer.
- Una piña madura se puede manchar y hechar a perder rapido. Si se almacena afuera de la nevera debe de comerse en dos dias. Si se almacena en la nevera puede durar de 5-7 dias.

1 Nutrición:

- El manganeso ayuda a formar el tejido conectivo, los huesos, y ayuda con el coagulo de sangre, El manganeso es necesario para la funcion normal del cerebro y los nervios.

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