

Pico de gallo y ensalada mexicana en sus fiestas de mayo

[Narrador: Alberto Hauffen] Mayo es el mes de la familia y es un un mes que está lleno de grandes celebraciones, empezando con el 5 de mayo, un día impulsado por los activistas comunitarios para promover el orgullo por la cultura mexico-americana y sus valiosas contribuciones a los Estados Unidos y se celebra con música, bailables y claro la riquísima comida mexicana y sus salsas hechas a base de vegetales y frutas frescas.

[Shirley Salado, educadora de nutrición, Extensión Cooperativa, Universidad de California:] El cinco de mayo en Estados Unidos es una fecha en que siempre tenemos muchas celebraciones y es una gran oportunidad para que las familias se reúnan para una comida en el campo, y cuando empaque sus alimentos usted querrá asegurarse que se mantendrán sabrosos y seguros a buena temperatura en la hielera y una buena opción sería tener una salsa fresca o un pico de gallo.”

Shirley Salado, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California ofrece ideas para preparar el pico de gallo a base de vegetales y frutas frescas.

[Salado:] ¿Qué podría hacer en su Cinco de Mayo como pico de gallo? use su jícama, mézclala con cualquier tipo de tomate, pepino, puede usar papaya, puede usar duraznos, use todas esas ideas de frutas que puedes mezclar con sus verduras y es una buena alternativa para llevar alimentos a fiestas o días de campo.

[Narrador:] La mejor manera de celebrar las fiestas y la familia es consumiendo más frutas y verduras porque ayuda a mantenerse saludable y combatir las enfermedades.