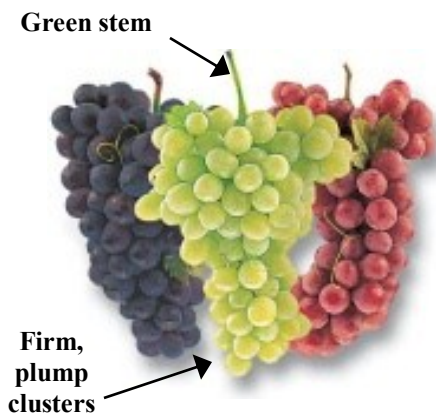


Grapes



Nutrition Facts

- **Vitamin C**
- **Potassium**
- **Fiber**

Choose

- Pick firm, plump clusters of grapes.
- Grapes should be securely attached to the green stem.
- Avoid mold or soft, bruised grapes.

Store

- Keep in the refrigerator in a plastic bag.
- Use within 1 week.



Prepare

- Wash, pat dry with paper towels, slice into quarters and serve.
- Add sliced fresh grapes to green salads or chicken salad.
- Make a smoothie. Blend 1/2 cup of grapes with 6 ounces of low-fat yogurt, 1 banana, 1/2 of cup of strawberries and 1/2 cup of juice.
- Make a fruit salad. Mix 1/2 cup of sliced grapes and apples, 1/4 cup of pineapple chunks and low-fat yogurt.

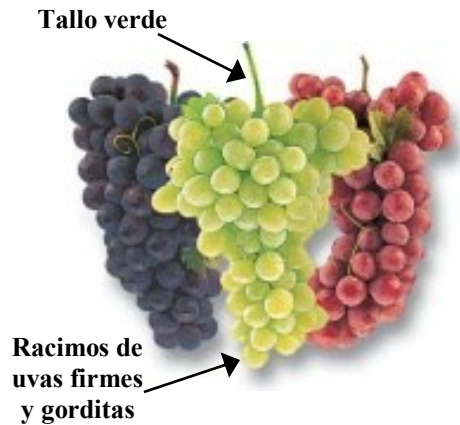


Serve

- Offer toddlers the small sliced pieces of grapes to pick up and eat.
- Offer sliced grapes to children as a snack or side dish to a meal.
- Have children over age 3 top salads, cottage cheese, or yogurt with fresh grapes.
- Have older kids make fruit kabobs. Use grapes, banana slices, and strawberries.



The University of California does not discriminate in any of its policies, procedures, or practices. The University is an affirmative action/equal opportunity employer.



Uvas

Escoger

- Escoja racimos de uvas firmes y gorditas.
- Las uvas deben estar bien sujetas al tallo verde.
- Evite uvas enmohecidas, blandas o magulladas.

Datos de Nutrición

- **Vitamina C**
- **Potasio**
- **Fibra**

Guardar

- Manténgalas en el refrigerador en una bolsa de plástico.
- Úselas en una semana.



Preparar

- Lávelas, séquelas con una toalla de papel, córtelas en cuartos y sívalas.
- Añada rebanadas de uvas frescas a ensaladas verdes o a ensalada de pollo.
- Prepare un licuado. Licue 1/2 taza de uvas con 6 onzas de yogur bajo en grasa, 1 plátano, 1/2 taza de fresas y 1/2 taza de jugo.
- Prepare una ensalada de fruta. Mezcle 1/2 taza de uvas y manzanas rebanadas, 1/4 de taza de trocitos de piña y yogur bajo en grasa.



Servir

- Ofrezca a los niños pequeños tomar uvas cortadas en pedacitos para que pueden y comerlos con la mano.
- Ofrezca a los niños uvas cortadas como botana o con las comidas.
- Deje que los niños mayorcitos de 3 años añadan uvas frescas a ensaladas, requesón o yogur.
- Permita que los niños más grandes ensarten trozos de fruta en palitos. Use uvas, rebanadas de plátano y fresas.



La Universidad de California no discrimina en sus normas, procedimientos, programas o prácticas. La Universidad de California es un empleador que cumple con los preceptos de acción afirmativa y equidad laboral.