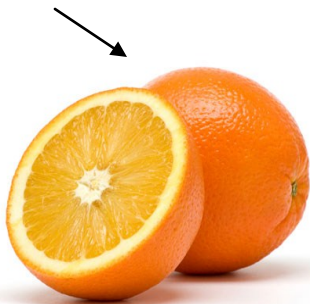


Firm, smooth skin



Heavy for its size

Nutrition Facts

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

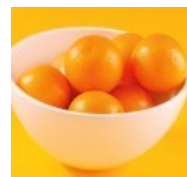
Orange

Choose

- Pick oranges with firm, smooth skin.
- Pick oranges that are heavy for their size.
- Avoid soft or bruised fruit.

Store

- Keep on the counter top for 1-2 days, or
- Keep in the refrigerator for 1 week.



Prepare

- Peel, divide into sections and eat.
- Add sliced oranges to green salad, chicken salad or fruit salads.
- Juice the orange and use it in dips, sauces, smoothies, and baked goods.
- Use a blender to make an "orange slushie". Blend 1 orange, 1 banana, 4 slices of pineapple with 2 cups of ice cubes.



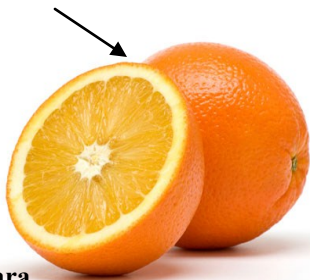
Serve

- Offer toddlers small pieces to pick up and eat.
- Serve older kids frozen orange slices as a refreshing snack.
- Serve fruit salad made with oranges, bananas and strawberries.
Offer low-fat yogurt as dip.
- Have children make a "smiley face" pancake. Use an orange slice for the smile, banana slices for the eyes, and a slice of strawberry for the nose.



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

Firmes y de piel lisa



Pesadas para su tamaño

Datos de Nutrición

- Vitamina C
- Folato
- Potasio
- Fibra

Naranja

Escoger

- Escoja naranjas firmes y de piel lisa.
- Escoja naranjas que estén pesadas para su tamaño.
- Evite las que estén blandas o magulladas.

Guardar

- Mantenga en la mesa por uno o dos días, o
- Guarde en el refrigerador por una semana.



Preparar

- Pele, divida en secciones y listas para comer!
- Añada tajadas de naranja a ensaladas verdes, ensalada de pollo o a ensalada de frutas.
- Exprima y use el jugo para salsas para remojar, aderezos, licuados y repostería.
- Prepare un licuado de naranja: Licue 1 naranja, un plátano y 4 rebanadas de piña con 2 tazas de cubitos de hielos.



Servir

- Ofrezca a los niños secciones pequeñas para que puedan tomarlas y comerlas con la mano.
- Sirva a niños mayorcitos rebanadas congeladas de naranja como una botana refrescante.
- Sirva ensalada de fruta hecha con naranjas, plátanos y fresas. Se pueden untar en yogur bajo en grasa.
- Deje que los niños preparen un panqueque "carita feliz". Use una rebanada de naranja para la sonrisa, rebanadas de plátano para los ojos y una rebanada de fresa para la nariz.



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