

# Strawberries

## Choose

- Pick firm strawberries with a bright red color.
- Look for a fresh and green leaf top.
- Avoid strawberries that are moldy, bruised or spotted.

## Nutrition Facts

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

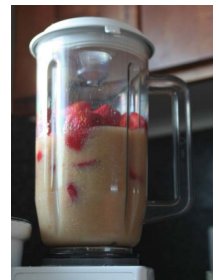
## Store

- Keep in the refrigerator.
- Do not wash until ready to eat.
- Use within 3 days.



## Prepare

- Wash, remove leaves, and eat fresh strawberries.
- Add sliced fresh strawberries to green salads or chicken salad.
- Make a smoothie. Blend 1 cup of strawberries with 1 banana, 1 cup of yogurt, and 1 cup of juice. Ice can also be added.

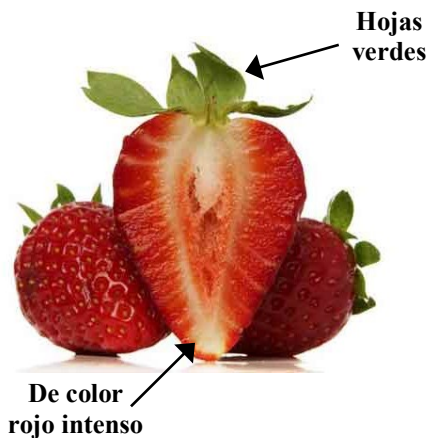


## Serve

- Offer sliced strawberries as a snack, side dish to a meal or dessert.
- Offer toddlers small pieces of strawberries to pick up and eat.
- Serve fruit kabobs made with strawberries, bananas, and oranges. Dip in low-fat yogurt.
- Have children add sliced strawberries to salads, cottage cheese, yogurt or ice cream.
- Serve frozen strawberries as a refreshing snack to children over 3 years old.



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



# Fresas

## Escoger

- Escoja fresas firmes de color rojo intenso.
- Busque fresas que tengan una coronita con hojas frescas y verdes.
- Evite las fresas que están enmohecidas, magulladas o con manchas.

## Datos de Nutrición

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

## Guardar

- Manténgalas en el refrigerador.
- No las lave sino hasta cuando las vayan a comer.
- Úselas dentro de tres días.



## Preparar

- Lávelas, quíteles las hojas y disfrute de fresas frescas.
- Añada rebanadas de fresas frescas a ensaladas verdes o a ensalada de pollo.
- Prepare un licuado. Mezcle en una licuadora 1 taza de fresas con 1 plátano, 1 taza de yogur y una tasa de jugo. Puede agregarle hielo.



## Servir

- Sirva fresas cortadas en rebanadas como botana, con las comidas o como postre.
- Ofrezca a los niños pequeños pedacitos de fresas para que puedan tomarlos y comerlos con la mano.
- Sirva palitos ensartados con frutas, como fresas, plátano y naranjas. Mójelas en yogur.
- Permita que los niños agreguen fresas a requesón, yogur o helado.
- Sirva fresas congeladas como una botana refrescante para los niños mayorcitos de 3 años.



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.