

USDA Alimentos en forma Frutas

Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y pueden estar enteras, cortadas, en puré o cocidas.



Es probable que las personas que consumen más frutas y verduras como parte de una dieta saludable en general tengan un riesgo reducido de padecer algunas enfermedades crónicas. Las frutas proporcionan nutrientes vitales para la salud y el mantenimiento de su cuerpo.

Beneficios para la salud

Concéntrese en frutas enteras.

- Como parte de una dieta saludable en general, comer alimentos como frutas con menos calorías por taza en lugar de otros alimentos con alto contenido calórico puede ser útil para ayudar a reducir la ingesta de calorías.
- Comer una dieta rica en verduras y frutas como parte de una dieta saludable en general puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, incluyendo ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y puede proteger contra ciertos tipos de cánceres.
- Agregar fruta puede ayudar a aumentar la ingesta de fibra y potasio, que son nutrientes importantes que muchos estadounidenses no los obtienen lo suficiente en su dieta.



Fuente: [MyPlate.gov/eat-healthy/fruits](https://www.MyPlate.gov/eat-healthy/fruits)

DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Número de teléfono gratuito: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)



División de Alimentos y Nutrición
Programa Suplementario de Productos Básicos (CSFP)

Este producto fue financiado por USDA.
Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Actualizado 24/8/2021
www.SquareMeals.org



Fácil y rápido

Receta y consejos

Avena de la noche a la mañana

Rinde 1 porción

Ingredientes

- ½ taza de fruta (fresca, descongelada o escurrida)
- ½ taza de copos de avena
- ½ taza de yogur descremado
- ¼ de taza de leche descremada (o leche sin grasa en polvo reconstituida)

Instrucciones

1. Prepare la fruta lavándola y cortándola en trozos pequeños, escurriendo la fruta enlatada o descongelando la fruta congelada.
2. Combine la fruta, la avena, el yogur y la leche en un recipiente con tapa y agite para combinar.
3. Deje enfriar durante la noche o hasta 6 horas.



Las frutas populares incluyen arándanos, frambuesas, sandía, duraznos, manzanas, puré de manzana, peras.

Consejos para cocinar con jugo

1. **Cubitos de hielo de jugo:** Puede mezclarlos en batidos o agregarlos a un poco de agua para darle un sabor adicional.
2. **Jarabes de frutas:** Remoje la fruta en jugo, luego triture la fruta y el jugo juntos para crear un jarabe de frutas para yogur, avena (avena de la noche a la mañana) y helado.
3. **Aderezo para ensaladas:** Cree un aderezo para ensaladas fácil con 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de jugo de naranja y 1 cucharada de vinagre de sidra con una pizca de sal y pimienta.
4. **Mezclas para pastel en caja:** Sustituya el agua por jugos como el de manzana o naranja en mezclas para pastel en caja para obtener un pastel con sabor a fruta.
5. **Glaseados de jugo:** Agregue un poco de dulzura picante a las carnes cepillándolas ligeramente con jugo antes de asarlas o saltearlas.



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Línea directa de fraude: 1-866-5-FRAUD-4 o 1-866-537-2834 | P.O. Box 12847 | Austin, TX 78711
Número de teléfono gratuito: (877) TEX-MEAL | Para personas con problemas de audición: (800) 735-2989 (TTY)



División de Alimentos y Nutrición
Programa Suplementario de Productos
Básicos (CSFP)

Este producto fue financiado por USDA.
Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Actualizado 24/8/2021
www.SquareMeals.org