



Producto destacado: **FRESAS**

La **fresas** son las primeras frutas cultivadas localmente que maduran en junio. Se consiguen durante todo el mes en más de 50 huertas de Massachusetts. Las fresas aportan vitamina C, fibra y antioxidantes. La vitamina C ayuda a nuestros cuerpos a combatir infecciones y acicatrizar heridas.

Cálculo de fresas

1 libra de fresas enteras =

4 tazas de fresas enteras (un cuarto)



3 tazas de fresas en rodajas



1¾ tazas de puré de fresas



Cómo elegir fresas

- Busque fresas firmes con brillo natural, de color rojo intenso y aroma dulce. El cabo con hojas verdes de la parte superior debe estar unido a la fruta y tener aspecto fresco.
- Evite las fresas opacas, arrugadas, blandas o enmohecidas.
- El tamaño de la fresa no importa. Las fresas pequeñas saben exquisito.

Refrigeración y preparación

- Refrigere las fresas sin lavar en un recipiente perforado. Para que el sabor y la textura estén óptimos, consuma o congele las fresas antes de transcurridos tres días.
- Antes de consumir las fresas, lávelas cuidadosamente con agua corriente fría y escúrralas. Quíteles los cabos con hojas retorciéndolos o cortándolos.
- Para conservar las fresas por más tiempo, congélelas limpias y enteras en una placa de horno. Cuando estén firmes, páselas a una bolsa o recipiente para congelador. Etiquételas y escriba la fecha. Para preservar mejor su calidad, consuma las fresas antes del año.
- Con las fresas se puede hacer mermelada o jalea y conservarlas enlatadas para disfrutarlas todo el año.

Cómo cocinar con fresas

- Prepare un licuado para un desayuno o refrigerio delicioso. Coloque fresas, yogur descremado y un puñado de hielo en su licuadora y bátalo.
- Prepare una ensalada con rodajas de fresa, miniespinaca y chalotes, y condiméntela con aderezo de vinagreta.
- Agregue fresas a la avena cocida, al cereal del desayuno o a una ensalada de fruta.
- Pruebe hacer una tarta de ruibarbo y fresa.

¿Dónde conseguirla de forma local?

Visite el [sitio web](#) del programa de extensión en educación nutricional de UMass, UMass Extension Nutrition Education Program, y encuentre recetas y preparaciones con frutas y vegetales.

Para saber dónde comprar productos locales, vaya a www.mass.gov/massgrown.



Producto destacado: **FRESAS**

Coma fresas con ensaladas y cereales, añada a licuados, o cocine en una tarta o jalea.

Busque fresas firmes con brillo natural, de color rojo intenso y aroma dulce.

Lávelas cuidadosamente con agua corriente fría antes de comer.



Una taza contiene 3 gramos de fibra, ¡12% de lo que debe comer cada día!

Las fresas aportan vitamina C, fibra y antioxidantes. La vitamina C ayuda a nuestros cuerpos a combatir infecciones y a cicatrizar heridas.

Refrigere las fresas sin lavar en un recipiente perforado.

Recetas

Para recetas con frutas y vegetales cultivados localmente, visite nuestro sitio web, <https://extension.umass.edu/nutrition/recipes/all-recipes>.

Curiosidad

¿Cómo se diseminan las semillas de fresas por doquier?

Respuesta: Mediante pájaros