

# Kiwifruit



## Nutrition Facts:

Kiwifruit are high in vitamin C which helps heal cuts and wounds and keeps teeth and gums healthy.

Kiwifruit are a good source of potassium which may help to maintain a healthy blood pressure.

## Selection:

Choose kiwifruit that are not bruised or wrinkled.

The fruit should give slightly to pressure and have no cuts or soft spots.

## Storage:

Ripen kiwifruit at room temperature.

Keep ripe kiwifruit in the refrigerator crisper drawer and use within 10 days.

## Preparation:

Scrub kiwifruit gently in cold water.

You may peel the kiwifruit before eating it, but the skin is edible.

## Serving ideas:

Eat kiwifruit raw with breakfast or as a snack.

Add kiwifruit slices to fruit salad.

## Recipe: Strawberry-Kiwi Eye Opener

### Ingredients

- 4 cups low-fat vanilla yogurt
- 2 cups sliced strawberries
- 1 cup low-fat granola
- 1 cup sliced kiwifruit

### Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Divide yogurt among 4 bowls.
3. Top each with  $\frac{1}{2}$  cup sliced strawberries and sprinkle with  $\frac{1}{4}$  cup granola.
4. Top with  $\frac{1}{4}$  cup sliced kiwi.
5. Serve immediately.

Makes 4 servings

Recipe from Graham Kerr's "Do Yourself a Flavor."

Nutrition information per serving: Calories, 287; carbohydrate, 47 gm; protein, 13 gm; total fat, 5 gm; saturated fat, 2 gm; trans fat, 0 gm; cholesterol, 15 mg; fiber, 5 g; sodium, 222 mg; calcium, 388 mg; folate, 231 mcg; iron, 1 mg; percent calories from fat, 15%.



This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer. ADHS 5/09



# Kiwi



## Datos de Nutrición:

El kiwi tiene alto contenido de vitamina C que ayuda a sanar cortadas y heridas y mantiene los dientes y encías sanos.

El kiwi es una buena fuente de potasio que le puede ayudar a mantener una presión arterial saludable.

## Selección:

Escoja el kiwi que no esté magullado o arrugado.

La fruta se puede apretar un poco (por lo blando) pero no tener cortadas o áreas blandas.

## Para almacenar:

Madure el kiwi a temperatura ambiente.

Mantenga los kiwis maduros en el refrigerador y úselos en los siguientes 10 días.

## Preparación:

Lave los kiwis con cuidado en agua fría.

Puede pelar el kiwi antes de comerlo, pero la cáscara también se come.

## Ideas para servir:

Coma kiwis crudos en el desayuno o como bocadillo.

Agregue rebanadas de kiwi a la ensalada de frutas.

## Receta: Fresa y Kiwi para Despertar

### Ingredientes

- 4 tazas de yogur de vainilla bajo en grasa
- 2 tazas de fresas en rebanadas
- 1 taza de granola baja en grasa
- 1 taza de kiwi en rebanadas

### Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Divida el yogur entre los 4 tazones.
3. Ponga arriba  $\frac{1}{2}$  taza de fresas rebanadas y espolvoree con  $\frac{1}{4}$  de taza granola.
4. Agregue  $\frac{1}{4}$  de taza de kiwi rebanado.
5. Sirva inmediatamente.

4 porciones

Receta de "Do Yourself a Flavor" de Graham Kerr.

Información de nutrición por porción: 287 calorías, 47 gm de carbohidratos, 13 gm de proteína, 5 gm de grasa total, 2 gm de grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 15 mg de colesterol, 5 g de fibra, 222 mg de sodio, 388 mg de calcio, 231 mcg ácido fólico, 1 mg de hierro y 15% de calorías de grasa.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. ADHS 5/09

