

Oranges



Nutrition Facts:

Oranges are an excellent source of vitamin C which helps heal cuts and wounds and keeps teeth and gums healthy.

The pulp of the orange is high in fiber which helps reduce blood cholesterol levels and may lower the risk of heart disease.

Selection:

Choose oranges that are firm and heavy for their size.

Skin should be bright and colorful.

Avoid bruised or wrinkled oranges.

Storage:

Keep oranges in the refrigerator crisper drawer and use within 2 weeks.

Oranges will also stay fresh for several days at room temperature.

Freeze fresh-squeezed orange juice for later use.

Preparation:

Wash the orange to remove all dirt before peeling.

Peel the skin from the orange with your fingers.

Remove as much of the white membrane from the orange as desired.

Serving ideas:

Eat oranges raw as a snack or use in recipes for fruit salads.

Recipe: Icy Oranges

Ingredients

4 medium, thin-skinned oranges

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Cut each orange in 6 wedges.
3. Peel each wedge halfway down 1 side; tuck peel under.
4. Place on baking sheet; freeze 1 hour or until partially frozen and serve.

Makes 4 servings

Recipe from Cooking Light

Nutrition information per serving: Calories, 61; carbohydrate, 15 gm; protein, 1 gm; total fat, 0 gm; saturated fat, 0 gm; trans fat, 0 gm; cholesterol, 0 mg; fiber, 3 gm; sodium, 0 mg; calcium, 52 mg; folate, 39 mcg; iron, 0 mg; percent calories from fat, 2%.



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



Naranjas



Datos de Nutrición:

Las naranjas son una excelente fuente de vitamina C que ayuda a sanar cortadas y heridas y mantiene los dientes y encías sanos.

La pulpa de la naranja tiene alto contenido de fibra que ayuda a reducir los niveles de colesterol de la sangre y podría reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Selección:

Escoja naranjas que estén firmes y pesadas para su tamaño.

La cáscara debe ser brillante y de color vivo.

Evite las naranjas que estén golpeadas o arrugadas.

Para almacenar:

Mantenga las naranjas en el refrigerador y use dentro de 2 semanas.

Las naranjas también se mantendrán frescas por varios días a temperatura ambiente.

Congele el jugo de naranja natural para usarlo después.

Preparación:

Lave la naranja para quitar toda la tierra antes de pelarla.

Pele la naranja con las manos.

Quite la mayor parte de la membrana blanca de la naranja, a su gusto.

Ideas para servir:

Coma las naranjas crudas como bocadillo o úsela en recetas para ensalada de frutas.

Receta: Naranjas Heladas

Ingredientes

4 naranjas medianas, de cáscara delgada

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte cada naranja en 6 partes.
3. Pele cada parte a la mitad hacia abajo en un lado; meta abajo la cáscara.
4. Colóquelas en una hoja de hornear; congélelas por una hora o hasta que estén parcialmente congeladas y sírvalas.

4 porciones

Receta de *Cooking Light*

Información de nutrición por porción: 61 calorías, 15 gm de carbohidratos, 1 gm de proteína, 0 gm de grasa total, 0 gm grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 3 gm de fibra, 0 mg de sodio, 52 mg de calcio, 39 mcg de ácido fólico, 0 mg de hierro y 2% 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

