

| Producto | May | Jun | Jul | Ago | Sep |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Manzana | | | | | |
| Espárrago | | | | | |
| Ejote (Ejotes, italianos, variedades) | | | | | |
| Remolacha | | | | | |
| Zarzamora | | | | | |
| Arándano | | | | | |
| Brócoli | | | | | |
| Frijol blanco | | | | | |
| Col | | | | | |
| Melón | | | | | |
| Pepino | | | | | |
| Cebollín | | | | | |
| Verduras de hoja verde | | | | | |
| Uva muscadine | | | | | |
| Ocra | | | | | |
| Perejil | | | | | |
| Durazno | | | | | |
| Cacahuete crudo (verdes) | | | | | |
| Pimentón (variedad) | | | | | |
| Rábano | | | | | |
| Calabacita (amarilla) | | | | | |
| Fresa | | | | | |
| Elote | | | | | |
| Camote | | | | | |
| Tomate | | | | | |
| Sandía | | | | | |
| Calabacita (verde) | | | | | |





Melón

Como elegir un melón maduro:

Busque un melón que tenga la cáscara amarillenta y que despida un olor a melón. Presione sobre la cáscara con el dedo pulgar. La cáscara debería ceder un poco a la presión.

Para hacer madurar el melón en casa, déjelo a temperatura ambiente por dos a cuatro días.

El sabor dulce del melón hace que sea algo especial para los niños a la hora de la comida o la merienda.

Preparación:

Al igual como con cualquier fruta, lave el melón antes de cortarlo. Puede haber bacterias nocivas en la cáscara. Corte el melón por la mitad y saque las semillas. Luego puede quitar el resto de la cáscara y cortar el melón en rebanadas o cubos.

El melón puede comerse sólo o puede ser mezclado con otros melones o frutas. Se pueden añadir yogur o nieve por encima. Los arándanos complementan bien el sabor dulce del melón.

Nutrición:

El melón es un alimento libre de grasa y colesterol con un contenido muy bajo de sodio. Brinda grandes cantidades de vitaminas A y C y es una buena fuente de ácido fólico.



Pimientos

Cómo elegir un pimiento:

Los pimientos deberían ser firmes con una apariencia fresca y un color brillante. Deben rechazarse los pimientos que tengan la piel arrugada y que no sean brillantes y lisos. Los pimientos se venden según el color (rojo, amarillo o verde) y todos son de color verde antes de madurar.

Preparación:

Crudos:

Los pimientos son una excelente adición a las bandejas de verduras. Pueden ser picados y agregados a las ensaladas. También se pueden usar como relleno para tacos.

Cocinados:

Los pimientos pueden ser rellenos o usados en platos salteados, en guisados y en omelets. Los pimientos tienen mejor sabor cuando retienen algo de su textura crujiente.



Nutrición:

Los pimientos son por naturaleza libres de grasa, de grasa saturada, de sodio y de colesterol, son bajos en calorías y altos en vitamina C. También contienen calcio y fibra. Un pimiento mediano contiene alrededor del 190% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C.



Fresas

Cómo elegir las fresas frescas:

Las fresas tienen más sabor cuando son de color rojo brillante o cuando tienen pequeñas áreas de semillas. Están demasiado maduras si se han achicado o si están demasiado blandas. Deben rechazarse las fresas con puntos enmohecidos, ya que el moho se extiende rápidamente. Al momento de elegir las fresas, fíjese en el fondo del contenedor para asegurarse de que no hay frutas magulladas o podridas. Por lo general, las fresas pequeñas o medianas tienen un sabor más dulce que las fresas grandes.

Almacenamiento:

Una vez compradas las fresas deben mantenerse frías. Típicamente duran de 5 a 7 días en el refrigerador. Deben lavarse justo antes de usarse.

Nutrición:

Las fresas son por naturaleza libres de grasa, de grasa saturada, de sodio y de colesterol. Son bajas en calorías y altas en vitamina C. Una taza de fresas contiene alrededor del 150% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C.

Receta:

Dip de yogur de preparación rápida

Ingredientes para 8 porciones:

- 4 tazas de fresas frescas
- 1 taza de yogur de vainilla

Enjuagar las fresas y escurrirlas bien. Para añadir un poco de color, se pueden dejar las hojas o se pueden quitar. Para servir, poner el yogur en un tazón bonito y colocar el tazón en el centro de un plato. Colocar las fresas alrededor del dip.



Tomate

Cómo elegir un tomate:

Use el olfato. Huela el extremo floral (no el extremo del tallo). Los que tienen más sabor despiden un rico olor a tomate. Elija tomates que se sientan llenos y que sean pesados para su tamaño y sin magulladuras. La piel debería ser tensa sin arrugas. Los tomates vienen en muchas formas y colores, tal como Roma, Beefsteak, Cherry y Amarillo.

Almacenamiento:

Guarde los tomates frescos y maduros en un lugar fresco y oscuro con el extremo del tallo hacia abajo y úselos dentro de unos pocos días. No meta los tomates en el refrigerador porque van a perder el sabor y la pulpa se volverá harinosa.

Nutrición:

Los tomates son por naturaleza libres de grasa, de grasa saturada, de sodio y de colesterol. Son bajos en calorías y altos en vitaminas. Los tomates también son una buena fuente de potasio. Una taza de tomates también contiene alrededor del 15% de la cantidad diaria recomendada de vitamina K, la que es buena para el pelo, la piel y las uñas.

Receta:

- 4 tomates cortados horizontalmente por la mitad
- ¼ taza de queso parmesano recién rallado
- 1 cucharadita de orégano fresco picado
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 4 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen

Precalentar el horno a 450° F.

Con el lado cortado hacia arriba, poner los tomates en una bandeja para el horno. Añadir el queso parmesano, orégano y pimienta por encima. Rocíar con aceite y hornear hasta que los tomates estén tiernos, aproximadamente 15 minutos. Da para 8 porciones.



Collards (Berza)

La verdura oficial del estado de Carolina del Sur

Cómo elegir y almacenar:

Elija los collards de hojas firmes y lozanas que sean de un color verde oscuro sin manchas amarillentas o de color café. Las hojas más chicas serán más tiernas y tendrán un sabor más suave. Ponga las hojas en una bolsa de plástico y saque tanto aire como pueda a la bolsa. Guárdela en el refrigerador donde las hojas conservarán su frescura por unos 3 a 5 días.

Nutrición:

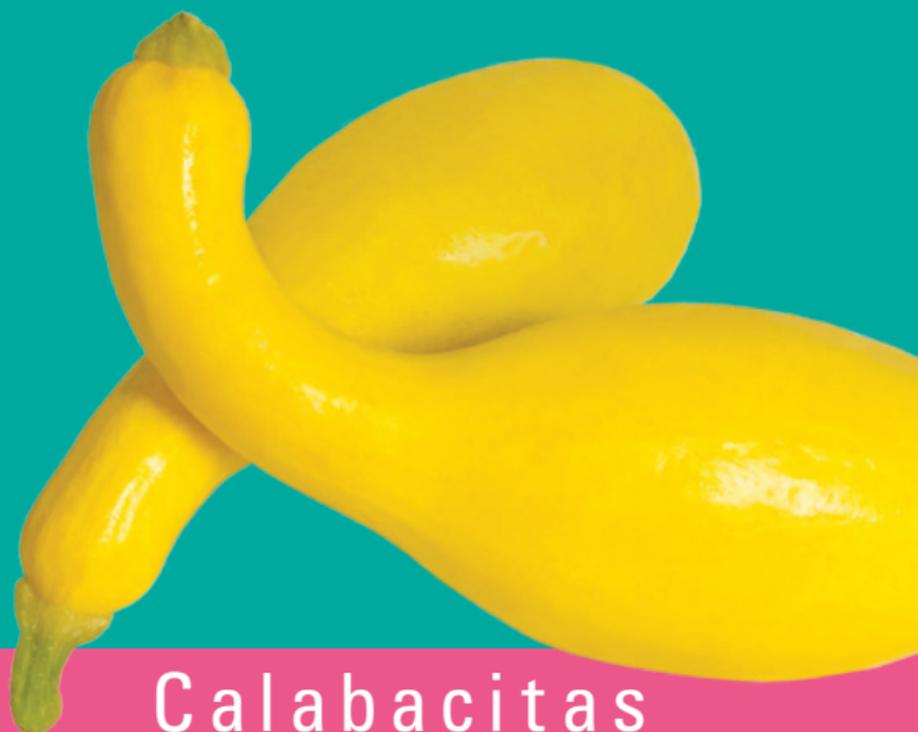
Esta verdura es una excelente fuente de vitamina K, vitamina A (bajo la forma de betacaroteno), vitamina C, manganeso, ácido fólico, calcio y fibra dietética. Además, es una fuente muy buena de magnesio, hierro, y vitaminas B2 y B6. Es una buena fuente de vitamina E, proteína, ácidos grasos omega 3, potasio, vitamina B1, vitamina B5, niacina, zinc y fósforo.

Receta:

- 1 ramo de collards
- 1 lata de caldo de pollo bajo en sodio
- 1½ tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

Combinar todos los ingredientes en una olla. Poner a hervir. Tapar la olla; reducir a fuego mediano y cocinar por 30 minutos o hasta el punto deseado. Sazonar a gusto.

¡Para darle más sabor, añadir un poco de vinagre o de chile quebrado!



Calabacitas

Cómo elegir las calabacitas amarillas de cuello curvo [crookneck squash]:

Busque las calabacitas pequeñas o medianas, con una circunferencia de no más de 8 pulgadas. Elija las que sean firmes y que se sientan pesadas para su tamaño. La cáscara debería ser de color uniforme y ligeramente brillante. Deben rechazarse las calabacitas que tengan raspaduras, magulladuras o áreas blandas.

Almacenamiento:

Guárdelos sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta una semana.

Nutrition:

Las calabacitas son una excelente fuente de vitamina C.

Receta:

Soufflé de calabacitas

- 4 tazas de calabacitas cocidas
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 1 cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta negra
- 2 cucharadas de crema agria
- 1 huevo
- 2 cucharadas de migas de pan finas y secas

Cocinar las calabacitas en un poco de agua hasta que estén tiernas. Combinar todos los ingredientes. Hornear a 350° por 35 a 40 minutos. Da para 8 porciones.



Sandía

Cómo elegir una sandía:

Elija una sandía simétrica que tenga el tallo reseco y la parte inferior de color amarillento y que sea pesada para su tamaño.

Almacenamiento:

Guarde las sandías enteras a temperatura ambiente. Las sandías partidas deben guardarse en un contenedor hermético en el refrigerador por no más de 5 días.

Nutrición:

La sandía es por naturaleza libre de grasa, libre de grasa saturada, libre de sodio y libre de colesterol. La sandía es alta en vitaminas A y C y es una buena fuente de potasio. Sólo una taza de sandía proporciona el 18% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A y el 21% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C. Es una fruta estupenda para comer en épocas de calor para ayudar a mantenerse hidratado.

Receta:

- Una taza de sandía cortada en cubitos
- 1 taza de fresas frescas picadas
- 1 taza de trozos de piña, fresca o enlatada en jugo natural: NO escurrir.

Mezclar las frutas en un tazón mediano. Cubrir y enfriar. Servir lo antes posible. Refrigerar o congelar el resto.

¡Pruebe congelar frutas para preparar nieves o batidos!
Da para 6 porciones.