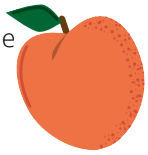
¿QUÉ HAY EN TEMPORADA ESTE VERANO?

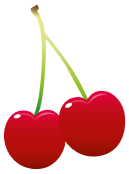
Los meses de verano están sobre nosotros, lo que significa nuevas, deliciosas frutas y verduras están llegando a la temporada a través de la hermosa Pensilvania! Comprar productos en temporada puede ahorrarnos mucho dinero, ya que es más barato que los productos que no están en temporada durante esta época del año. Los productos en temporada también tendrán un mejor sabor y estarán llenos de más nutrientes (vitaminas y minerales) ya que se cosechan en un momento ideal y pueden madurar completamente!

Productos de Verano en Pennsylvania

Las fresas están en temporada de finales de mayo a junio en PA. Fresas son una gran fuente de **vitamina C** que puede aumentar la inmunidad, curar cortes, y mantener nuestras encías saludables! Las fresas también contienen **potasio** que puede ayudar a mantener nuestra presión arterial.



Los melocotones están en temporada en PA a partir de julio hasta finales de agosto. Los melocotones son una gran fuente de **fibra** que se ayudante en la digestión y mejora la salud del corazón. Melocotones también contienen **vitamina A** para promover la buena vista y la piel saludable!



Las cerezas dulces están en temporada de principios de junio a finales de julio. Las cerezas son ricas en **vitamina C** y **antioxidantes** que protegen nuestro cuerpo del daño celular y pueden reducir la inflamación.

Las calabazas está en temporada entre mediados de junio y finales de agosto. La calabaza es una verdura versátil que se puede saltear, hornear o a la parrilla y sazonar a su gusto. Es una gran fuente de **vitamina A** (salud ocular y cutánea), **vitamina C** (inmunidad), & **manganeso** (salud ósea y cerebral).

Los guisantes snap están en temporada de finales de junio a septiembre. Los guisantes snap son una gran fuente de **vitamina K** que promueve la salud ósea y la cicatrización de heridas. También son ricos en **folato** que es una vitamina necesaria para la división celular y la formación de DNA en el cuerpo.

El maíz dulce está en temporada de principios de julio a finales de septiembre. El maíz es una gran fuente de **fibra** y **vitamina B1** (tiamina) que mantiene su sistema nervioso funcionando correctamente. También es rico en **magnesio** (presión arterial y función muscular) & **fósforo** (salud ósea).

Los tomates están en temporada de principios de julio a mediados de octubre. Tomates se pueden comer crudos en ensaladas o hechos en salsas y sopas! Los tomates son una gran fuente de **vitamina C** (apoyo inmunológico) y **licopeno** que promueve la salud del corazón y reduce el riesgo de desarrollar ciertos cánceres y enfermedades cardíacas.

Fuente de la receta: jsyfruitveggies.org y el material de este artículo proviene de Just Say Yes to Fruit and Vegetables curriculum: Lesson 3, Stretching Food Dollars

Receta del mes: Tarta corta de fresa

Ingredientes:

1 C de harina
1.5 cucharaditas de polvo de hornear
3 cucharadas de aceite vegetal
1/2 C de leche baja en grasa*
4.5 C fresas en rodajas
1/4 de azúcar C
1.5 C de yogur bajo en grasa

Indicaciones

1. Precaliente el horno a 425ºF.
2. En un tazón, mezcle la harina, hornee en polvo, aceite vegetal y leche.
3. Cucharear la masa ligeramente bandeja para hornear engrasada para crear 3 galletas.
4. Hornee durante 12-15 minutos. reservar.
5. En un tazón separado, mezcle fresas y azúcar.
6. Cortar galletas por la mitad y la parte superior cada mitad con fresa mezcla y cubra con yogur.
7. Refrigere las sobras.

SCAN ME

Escanear este código para conectarse con el equipo NEP y tener la oportunidad de ganar algunos PREMIOS IMPRESIONANTES!

1. Abra la aplicación de la cámara y escanee este código.
2. Siga el enlace en la parte superior de su teléfono para ver la página de inicio de NEP.
3. Haga clic en la pestaña naranja: "Haga clic aquí para obtener más información sobre nuestros socios participantes"
4. Encuentre su socio/ubicación asociado.
5. Complete una breve pre-encuesta.
6. ¡Disfruta de la lección!

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de la AP (DHS).