



**WIC...**

**Healthy Habits,  
Healthy Families**

## **Duraznos**

Los duraznos son una buena fuente de vitamina C. Disfrute de los duraznos en cereal, combinados con yogur o en un licuado.

De junio a septiembre, busque duraznos cultivados en Carolina del Norte.

### **Para comprar duraznos frescos...**

- Elija duraznos que se sientan suaves, sin magulladuras y con un ligero olor a durazno.

### **Para almacenar los duraznos frescos...**

- Almacene los duraznos sin madurar dentro de una bolsa de papel. Deje la bolsa sobre la encimera de la cocina durante 1 ó 3 días.
- Nunca almacene en el refrigerador duraznos sin madurar, en bolsas de plástico o directamente bajo la luz del sol.
- Mantenga los duraznos maduros dentro del refrigerador durante 5 ó 7 días.

### **Para disfrutar los duraznos frescos...**

- Lave cuidadosamente los duraznos en agua fría, jabonosa, luego enjuáguelos bien antes de consumirlos o usarlos.
- No pele los duraznos a menos que la receta así lo pida.

**Frutas y  
Verduras**



**Coma más frutas y verduras.**

**Consuma más fibra.**

## Licuada de durazno y fresa

Estas recetas llevan tres alimentos del programa WIC: jugo 100% de fruta y dos frutas que puede comprar con los vales con valor en efectivo.

### Opción #1

#### Ingredientes...

- 2 duraznos frescos grandes, pelados y rebanados
- 1 taza de fresas frescas, lavadas y sin raballo
- 1 taza de yogur de vainilla sin grasa
- ½ cucharadita de vainilla

Rinde  
2  
porciones

#### Instrucciones...

1. Vierta todos los ingredientes dentro de la licuadora. Licúe hasta que esté suave y cremoso.

#### Información nutricional...

Calorías 200, Grasa 0.5g, Carbohidratos 42g, Proteína 8g, Fibra 4g, Sodio 90mg, Colesterol 5mg.

### Opción #2

#### Ingredientes...

- 1 durazno fresco grande y pelado
- 8 fresas, lavadas y sin raballo
- ¾ de taza de jugo de naranja
- 4 cubos de hielo

Rinde  
2  
porciones

#### Instrucciones...

1. Vierta el durazno, las fresas y el jugo de naranja dentro de la licuadora. Licúe hasta que la consistencia casi esté suave.
2. Añada los cubos de hielo y licúe hasta que esté suave.

#### Información nutricional...

Calorías 120, Grasa 1g, Carbohidratos 29g, Proteína 3g, Fibra 4g, Sodio 0mg, Colesterol 0mg.

## Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer duraznos en el cereal.
- Mi familia y yo probaremos de comer duraznos como bocadillos.
- Mi familia y yo probaremos de preparar una receta que lleve duraznos.
- Mi familia y yo probaremos de comer duraznos con yogur.
- Otro \_\_\_\_\_