



NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

Querida Ama de Casa,

Los vegetales y frutas enlatadas son buenas compras para los compradores económicos. Cuando las frutas y vegetales no están en su temporada los de lata tienen precios bajos.

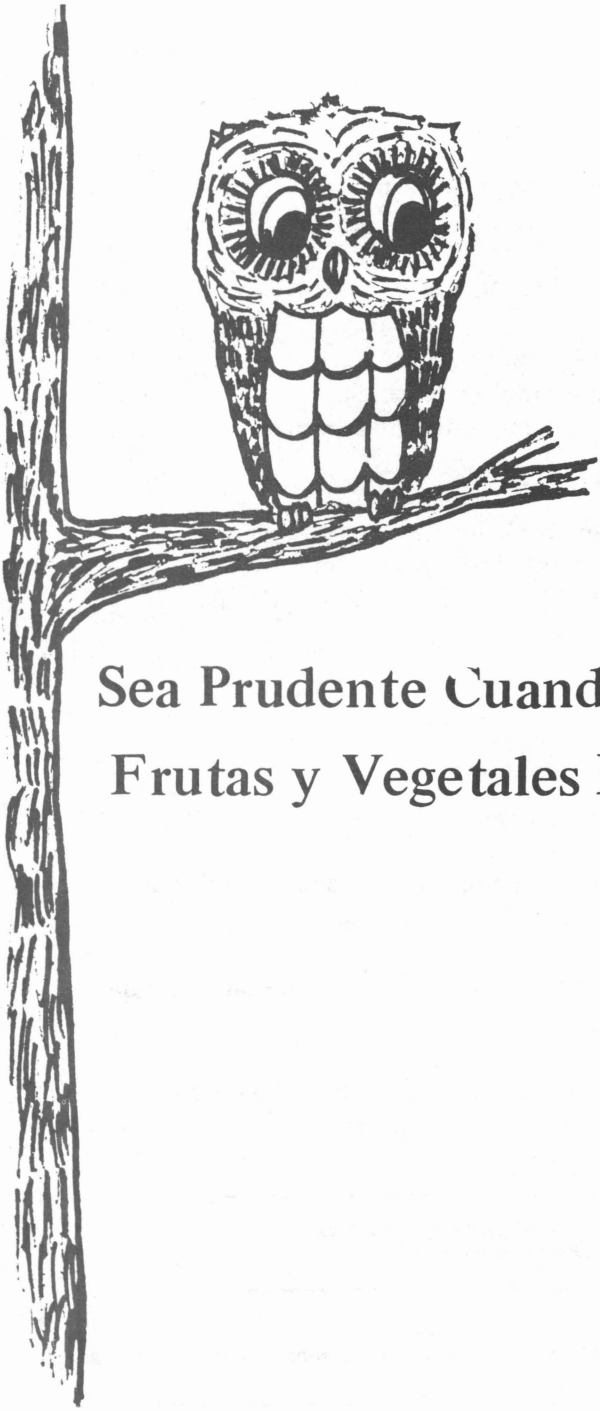
Ellos se guardan por much tiempo en los armarios. No requieren refrigeración hasta después de ser abiertos.

Las frutas y vegetales enlatados contienen muchas vitaminas y minerales. Los vegetales con hojas verde oscuro o amarillas contienen vitamina A para la piel y los ojos saludables. Para vitamina C compre tomates enlatados, frutas cítricas y jugos con vitamina C añadida.

Atentamente,

Nombre y título

Sea Prudente Cuando Compra Frutas y Vegetales Enlatados



SUGERENCIAS PARA SERVIR

Use frutas y vegetales enlatados en comidas y antojitos.

Sírvalos fríos o de la lata, las frutas enlatadas son buenas para

ANTOJITOS

POSTRES

CON GELATINA COMO ENSALADA

Vegetales enlatados son buenos en guisos, ensaladas y solos.

MAS INFORMACION . . .

Trate de usar camote enlatado con esta deliciosa receta para un día de fiesta:

CAMOTES Y MANZANAS CON CANELA

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 lata de una libra de camotes | 1/2 cucharadita de sal |
| 2 tazas de salsa de manzana
(lata de 17 oz.) | 1/2 cucharadita de canela |
| 2 cucharadas de margarina | 2 cucharadas de azúcar morena |

Escurre los camotes y córtelos en rebanadas. Ponga la mitad de los camotes en una olla de guisos, tápelos con la mitad de la salsa de manzana. Repita las capas con el resto del camote y salsa de manzana. Mezcle la margarina, sal, azúcar morena y canela y póngalas encima. Cúbralo y hornee a 350° F. por 45 minutos. Sirve 8.

CONOZCA LOS ESTILOS QUE COMPRA:

- Frutas y vegetales enteros cuestan más que en pedazos o cortados.
- Cortes de lujo o en paquetes cuestan más que otros.
- Frutas enlatadas en melaza espesa cuestan más que en melaza liviana.

Esta publicación fue preparada por especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M.

Los programas educativos conducidos por el Texas Agricultural Extension Service sirven a personas de todas las edades sin importarles su nivel socio-económico, raza, color, sexo, religión u origen nacional.