

Fresa



Selección:

Elija fresas que estén firmes, frescas, brillantes y de colores vivos. Las fresas pequeñas tienen más sabor. Evite las fresas con moho, arrugadas o las que tengan manchas verdes, ya que estas no maduran después de ser recogidas.

Almacenamiento:

Guarde las fresas sin lavar en una sola capa sobre una toalla de papel en un recipiente con tapa. Guarde en el congelador de 2 a 3 días.

Congelador: 2 a 3 días

Uso:

Lave las fresas antes de prepararlas. Después de enjuagarlas, use un cuchillo para quitar la cascarita. Las fresas son buenas tanto para cocinarlas o comerlas crudas.



PESA DIGITAL

El número que aparece en la pantalla es el peso total



PESA MANUAL

El número que señale la flecha es el peso total.

Comprando:

Las fresas se venden generalmente en envases o contenedores. Si va a comprar por libra, pese las fresas para saber exactamente cuánto le va a costar por libra. Coloque el número de fresas que le gustaría comprar en la pesa disponible, ponga o quite fresas para completar una libra o media. El costo será el peso total en libras multiplicado por el precio.

Costo de Total = Peso Total (libras) x Precio por libra

Use la siguiente tabla para calcular el costo total.

Ejemplo: ¿Cuál es el costo total de 2 libras de fresas, si el precio por libra es de \$0.99?

2 libras x \$0.99=\$1.98

Precio por Libra (Lb)	1 lb	1.5 lb	2 lb	2.5 lb	3 lb	3.5 lb
\$ 0.49	\$0.49	\$0.74	\$0.98	\$1.23	\$1.47	\$1.72
\$ 0.59	\$0.59	\$0.89	\$1.18	\$1.48	\$1.77	\$2.07
\$ 0.69	\$0.69	\$1.04	\$1.38	\$1.73	\$2.07	\$2.42
\$ 0.79	\$0.79	\$1.19	\$1.58	\$1.98	\$2.37	\$2.77
\$ 0.89	\$0.89	\$1.34	\$1.78	\$2.23	\$2.67	\$3.12
\$ 0.99	\$0.99	\$1.49	\$1.98	\$2.48	\$2.97	\$3.47
\$ 1.09	\$1.09	\$1.64	\$2.18	\$2.73	\$3.27	\$3.82
\$ 1.19	\$1.19	\$1.79	\$2.38	\$2.98	\$3.57	\$4.17
\$ 1.29	\$1.29	\$1.94	\$2.58	\$3.23	\$3.87	\$4.52
\$ 1.39	\$1.39	\$2.09	\$2.78	\$3.48	\$4.17	\$4.87
\$ 1.49	\$1.49	\$2.24	\$2.98	\$3.73	\$4.47	\$5.22
\$ 1.59	\$1.59	\$2.39	\$3.18	\$3.98	\$4.77	\$5.57
\$ 1.69	\$1.69	\$2.54	\$3.38	\$4.23	\$5.07	\$5.92
\$ 1.79	\$1.79	\$2.69	\$3.58	\$4.48	\$5.37	\$6.27
\$ 1.89	\$1.89	\$2.84	\$3.78	\$4.73	\$5.67	\$6.62
\$ 1.99	\$1.99	\$2.99	\$3.98	\$4.98	\$5.97	\$6.97

Sepa cómo. Sepa ahora.

Nutrición:

8 FRESAS MEDIANAS

Nutrition Facts	
Serving Size 8 medium berries (147g)	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 8g	
Protein 1g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 160%
Calcium 2%	Iron 2%

Receta:

Strawberry Parfaits

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Porciones: 6

Tazas de Fruta por Porción: ½



Ingredientes:

- 2 tazas de fresas rebanadas
- 1 banana pelada y rebanada
- 1 naranja pelada y rebanada
- 1 taza de piña fresca o enlatada en cubos
- ¼ de taza de jugo de naranja
- 1 taza de yogurt de Vainilla sin grasa (Fat Free)
- ¼ de taza de cereal

Información Nutricional por porción:

Calorías 110, Total de grasa 0g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 60mg, Carbohidratos 26g, Fibra Dietética 3g, Proteína 3g.

Preparación:

1. En una taza mezcle las fresas, la banana, la naranja y la piña
2. Añada el jugo de naranja
3. Refrigere hasta que este frio
4. Para preparar los parfaits, divida la mitad de la fruta en 6 tazas
5. Coloque una cucharada de yogurt
6. Añada la fruta restante a cada taza, coloque otra vez yogurt y espolvoree el cereal.

Las Etiquetas de Información Nutricional no siempre están disponibles para las frutas y los vegetales en el supermercado. Esto puede hacer que sea difícil determinar el contenido de nutrientes.

La etiqueta de información nutricional que aparece aquí es para 8 fresas medianas. Las fresas no son del mismo tamaño, pero puede usarse esta información para estimar el contenido nutricional de una fresa pequeña o más grande.