

# Fresas

La fresa es una pequeña planta que pertenece a la familia de las Rosás. Las plantas de fresa pueden parecer crecer en viñas de fresa, pero producen estolones, o plantas hijas, que imitan el crecimiento de las viñas. Estos estolones ayudan a que la fresa se extienda por un jardín. Las fresas se pueden cultivar silvestres o como planta cultivada. En Nebraska se cultivan tres tipos de fresas: Junebearers, everbearers y Day neutrals.



## ¿Cómo podría usar esto?

- Agregue fresas rebanadas a una ensalada
- Haga una ensalada de frutas con fresas
- Cubra el yogur o el helado con fresas rebanadas
- Agregue fresas rebanadas al cereal o avena
- Agregue a la masa o cubra los panqueques o waffles con fresas picadas/rebanadas
- Agregue a un batido
- Agregue fresas cortadas a productos horneados y otros postres como pasteles
- Haga mermeladas y jaleas
- Licue las fresas y agréguelas a la limonada

## ¿Por qué debería comer esto?

Las fresas contienen vitamina C, que ayuda a curar heridas y cortaduras. Son una buena fuente de potasio, que ayuda con las contracciones musculares y regula el equilibrio de líquidos en el cuerpo. Las fresas también tienen ácido fólico, que es importante para las mujeres embarazadas, ya que juega un papel importante en la prevención de defectos de nacimiento.

## Almacenamiento adecuado

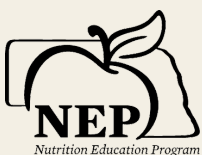
Guarde las fresas sin lavar en su recipiente original o en un recipiente forrado con una toalla papel cubierto con una envoltura de plástico en el refrigerador hasta tres días.

## Haga una buena selección

Elija fresas que sean firmes, reluciente y de color luminoso. Las fresas deben estar libres de magulladuras y moho. Coseche o elija bayas maduras ya que no maduran después de ser recolectadas.

## ¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA						✓	✓					
MERCADO						✓	✓					



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023