

Strawberries



Nutrition: Strawberries are an excellent source of vitamin C. They may help lower the risk of heart disease and lower your blood pressure.

Storage: Wait to wash until ready to eat. Refrigerate in an open container with dry paper towels.



Strawberry Parfaits & Popsicles

Makes 2-4 servings

Ingredients:

- 1 medium ripe **banana**, mashed.
- 2/3 cup plain yogurt (if not on hand, vanilla or banana)
- 1 cup sliced **strawberries** and any other fruit on hand (kiwi, berries, raisins).
- 1 cup bran or wheat flakes cereal (oats are great too).
- 1 teaspoon vanilla or honey

Directions:

1. Mash bananas with a fork in a bowl. Cut up strawberries and other fruit.
2. Stir bananas and yogurt together, along with any vanilla or honey available.
3. **For parfait:** Layer yogurt-banana mixture, strawberries and other fruits, and then cereal in a glass. Have whipped cream around? Top it off!
4. **For popsicles:** Mix in cereal, strawberries, and other fruits to yogurt-banana mixture. Spoon into an empty ice tray or plastic cups. Put popsicle stick into each cup (plastic spoons work well too). Freeze and enjoy!



Fresas



Nutrición: Las fresas son una excelente fuente de vitamina C. Pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y disminuir la presión arterial.

Almacenamiento: Espere a lavar hasta que esté listo para comer. Refrigere en un recipiente abierto con toallas de papel secas.



Parfaits y paletas de fresa

Rinde 2-4 porciones

Ingredientes:

- 1 plátano maduro medio, machacado.
- 2/3 taza de yogurt natural (si no está disponible, vainilla o plátano)
- 1 taza de fresas en rodajas y cualquier otra fruta a la mano (kiwi, bayas, pasas).
- 1 taza de cereal de salvado o copos de trigo (la avena también es excelente).
- 1 cucharadita de vainilla o miel

Direcciones:

1. Triture los plátanos con un tenedor en un tazón. Cortar fresas y otras frutas.
2. Mezcle los plátanos y el yogur juntos, junto con cualquier vainilla o miel disponible.
3. **Para parfait:** Capa de yogur-plátano mezcla, fresas y otras frutas, y luego cereales en un vaso. Si tienes crema batida, ¡remata!
4. **Para paletas de fresa:** Mezcle el cereal, las fresas y otras frutas con la mezcla de yogur y plátano. Cuchara en una bandeja de hielo vacía o vasos de plástico. Coloque palitos de helado en cada vaso (las cucharas de plástico también funcionan bien). Congelar y disfrutar!

