

# NARANJAS



## CÓMO USAR

Córtelas en pedazos de tamaño de bocado y añádalas a cereal, una ensalada de fruta, o a un licuado; Rebánelas y póngalas encima de pollo u carne de cerdo al horno; Exprima el jugo de unas naranjas en pequeños vasos de papel, añada una cuchara de plástico, y luego póngalos en el congelador para hacer paletas.

## CÓMO ALMACENAR

Guarde las naranjas en el refrigerador por lo máximo 2 semanas.

## APOYA

El sistema inmune.

# ENSALADA VERDE CON NARANJAS

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 10 minutos

## INGREDIENTES

- 5 tazas de ensalada verde
- 2 ½ naranjas
- ½ taza de cebolla
- 2 cucharadas de aceite o aderezo de sésamo bajo en grasa
- Opcional
- ½ taza de nueces picadas



Photo: CDPH, NEOPB

## INSTRUCCIONES

1. Enjuague y pique la ensalada verde.
2. Pele y pique las cebollas.
3. Pele las naranjas y corte 2 de ellas en secciones.
4. Ponga la ensalada verde, la cebolla, y las naranjas en una taza grande, y luego, exprima el jugo de la ½ naranja que todavía no ha usado, y el aceite o el aderezo. Mezcle todos los ingredientes juntos.

*Adaptada de California Department of Public Health, Nutrition Education and Obesity Prevention Branch*