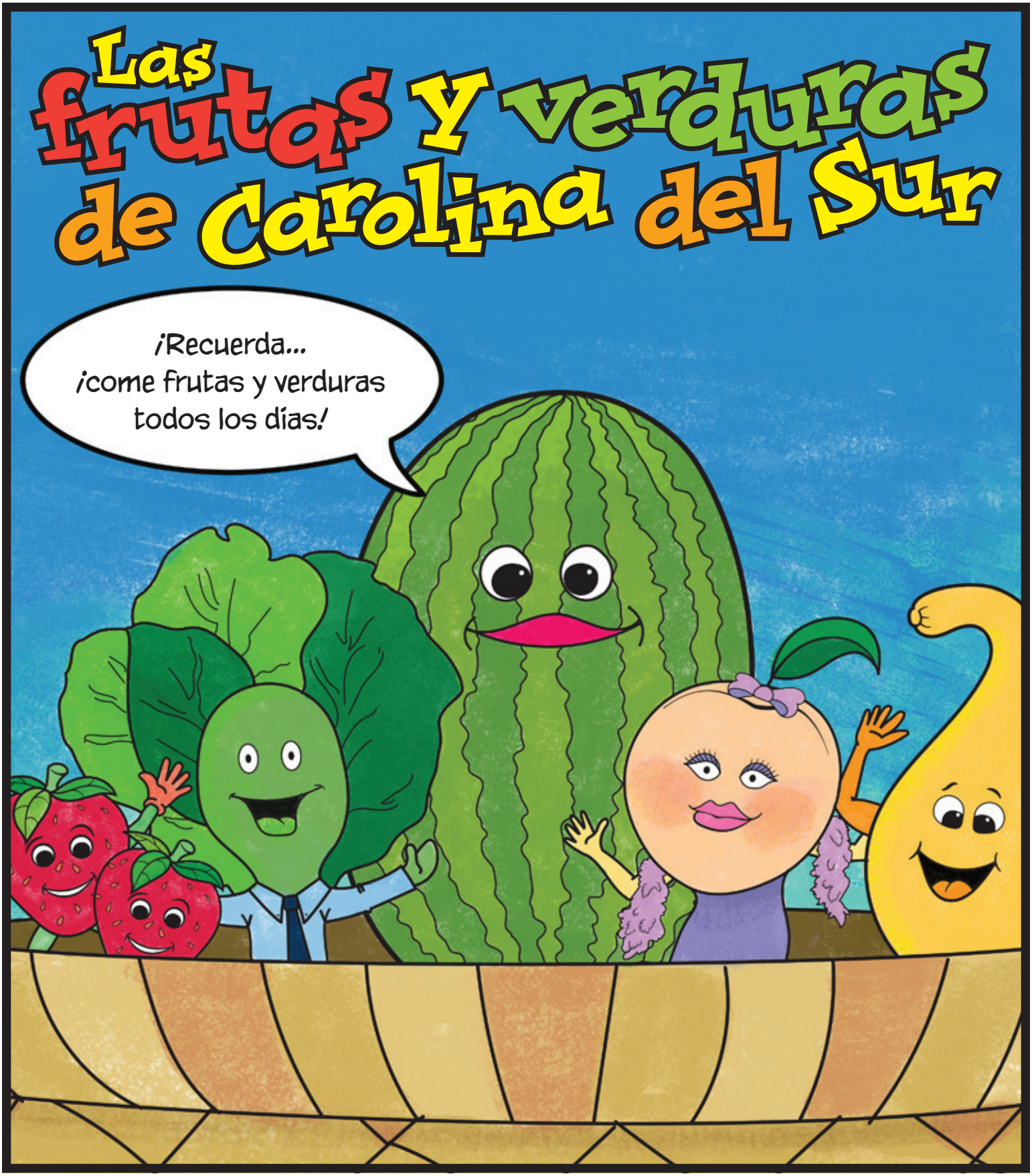
Las frutas y verduras de Carolina del Sur

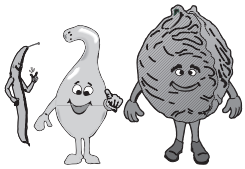
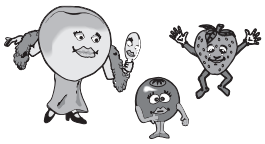


SOUTH CAROLINA Association of Farmers Markets

CERTIFIED SC GROWN℠

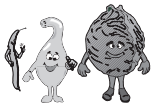
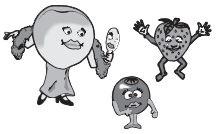
dhec
Healthy People. Healthy Communities.

fruits & veggies more matters®
fruitsandveggiesmorematters.org

Muchas te quieren y les importa que tú te sientas bien. Para mantener tu cuerpo saludable, puedes comer  y  todos los días.

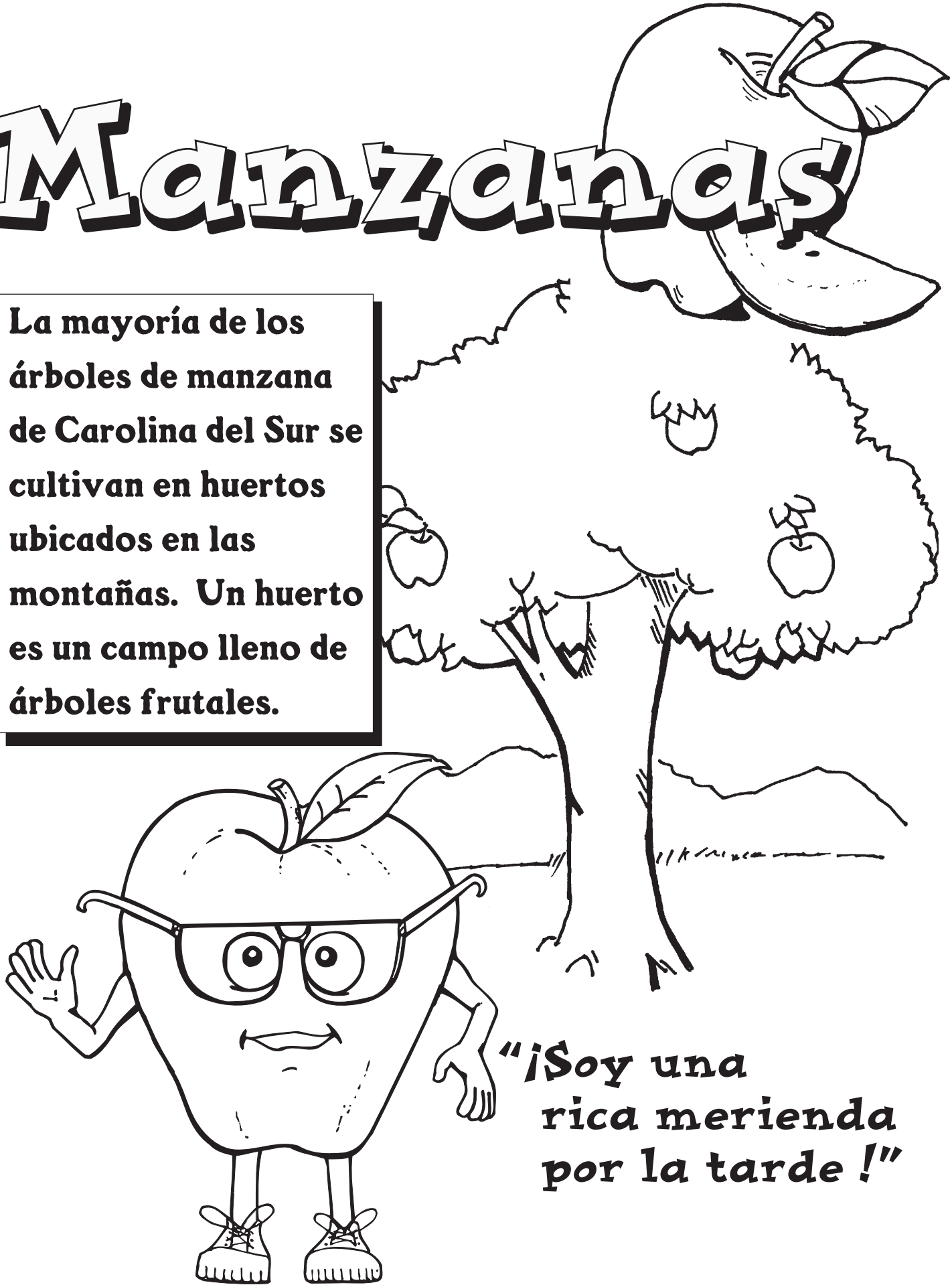
Busca fruits & veggies more matters en la tienda y en los mercados de .

fruits & veggies more matters te dice que el alimento es una opción saludable.

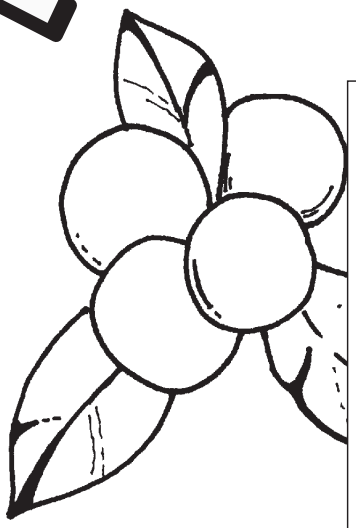
Este para colorear te mostrará las  y  más populares que se cultivan en Carolina del Sur. ¡Prueba las que nunca hayas probado antes, y sigue comiendo las que te gusten!

Manzanas

La mayoría de los árboles de manzana de Carolina del Sur se cultivan en huertos ubicados en las montañas. Un huerto es un campo lleno de árboles frutales.



Arándanos

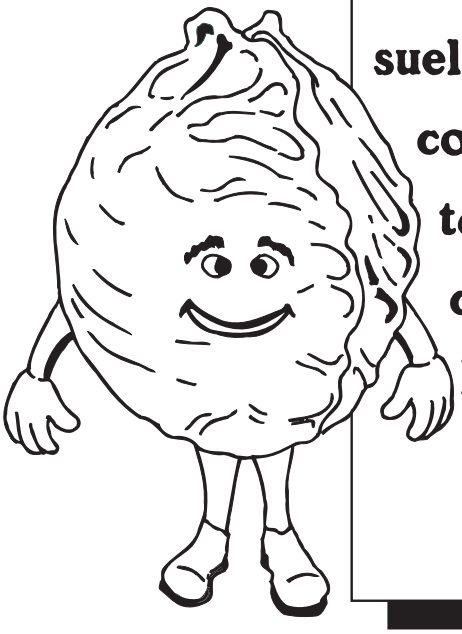


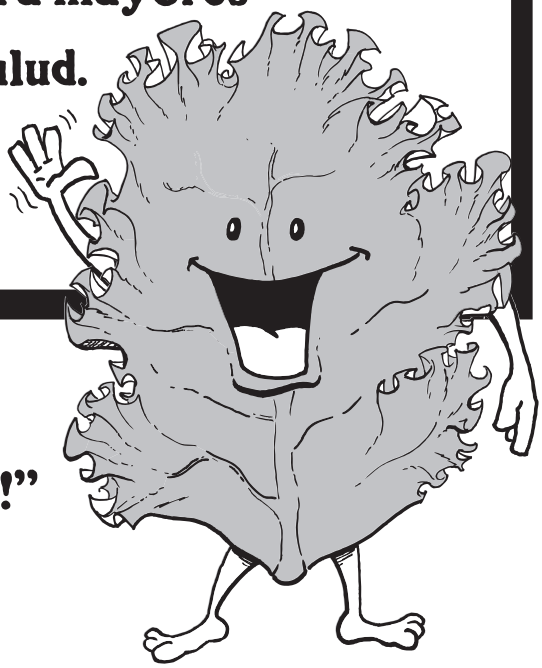
La mayoría de los arándanos de Carolina del Sur se cultivan en huertos "U-Pick" - esto quiere decir que tú mismo recoges las frutas. Los arándanos crecen en arbustos.

"¡Mi sabor es muy rico y puedo ser comido sólo, o agregado al yogur, cereal o batidos!

Repollo y Col rizada

El comer una mayor cantidad de estos vegetales protege tu salud y además son deliciosos. El repollo crece en forma redonda y la col rizada tiene las hojas sueltas. Escoge un repollo de hojas compactas que pese mucho para su tamaño. Elige hojas de col rizada de color oscuro para mayores beneficios de salud.





"¡Somos primos de la misma familia de vegetales!"

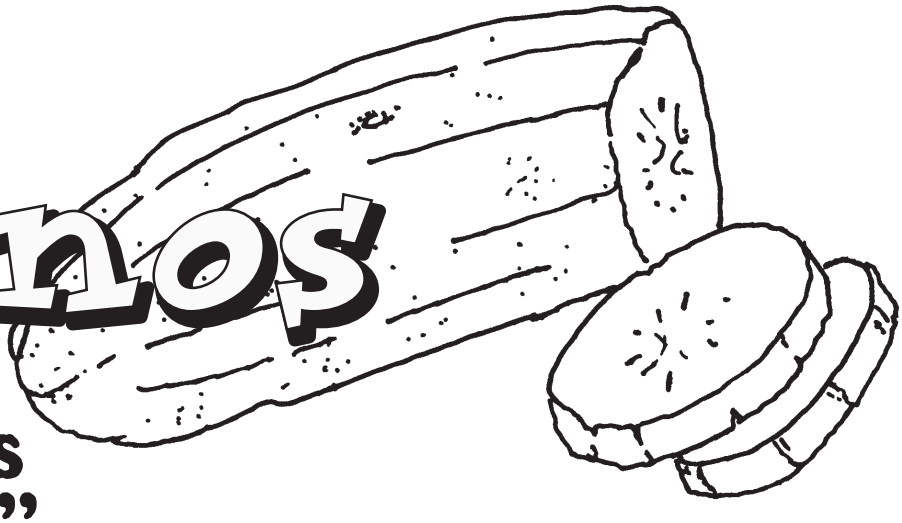
Berza

(en inglés se llama 'collard greens')

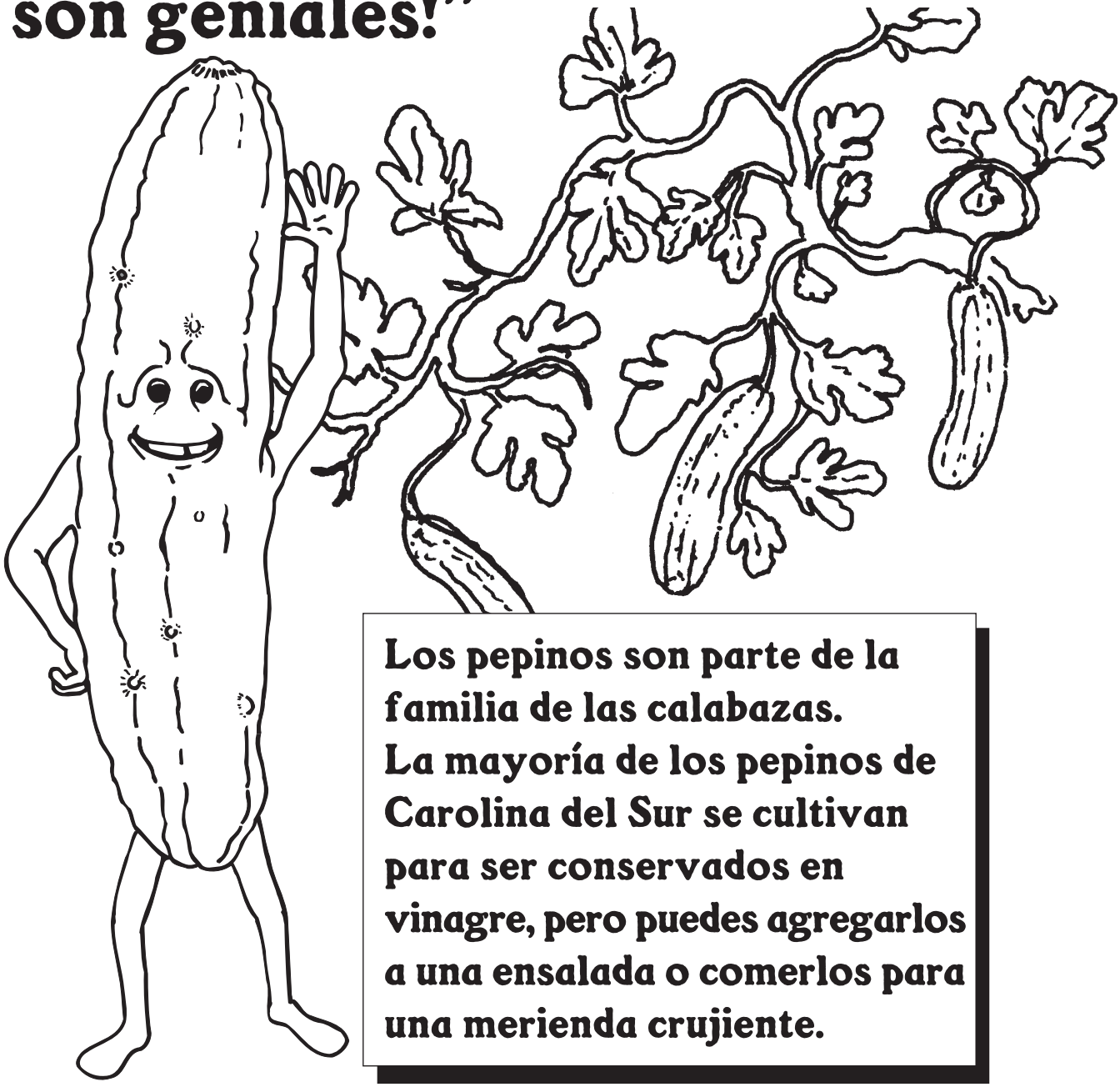
La berza se cultiva en todos los condados de Carolina del Sur y se cultiva durante todo el año. ¡Esto significa que puedes disfrutarla todos los meses del año para tener buena salud!

"¡Yo soy el vegetal oficial de Carolina del Sur!"

Pepinos



"¡Los pepinos son geniales!"



Los pepinos son parte de la familia de las calabazas.
La mayoría de los pepinos de Carolina del Sur se cultivan para ser conservados en vinagre, pero puedes agregarlos a una ensalada o comerlos para una merienda crujiente.

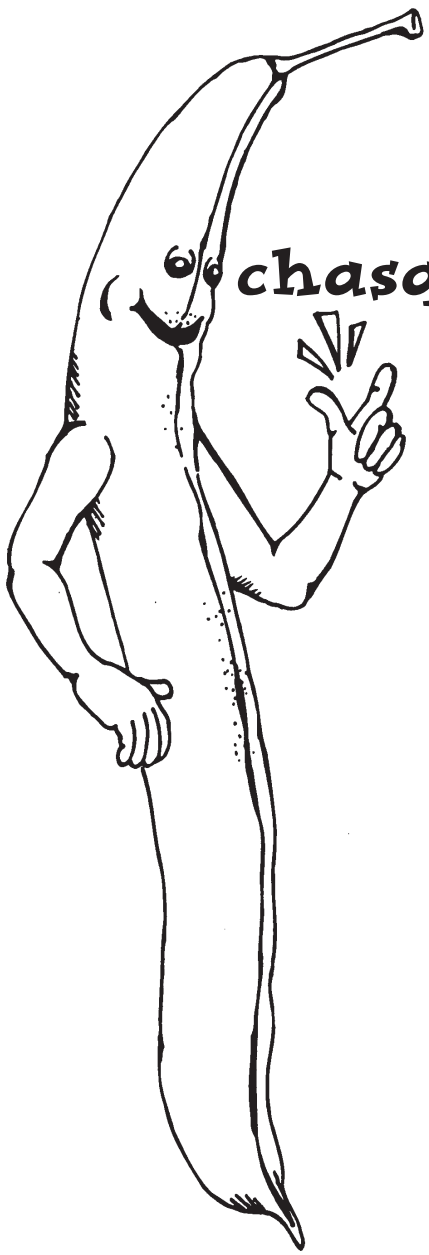
Duraznos

Un durazno tiene la piel suave y vellosa. Puedes quitar la piel o lavarla y comer el durazno entero. ¡El durazno es la fruta oficial de Carolina del Sur!"

Ejotes

"¡Pruébame!
¡Hazme...

El nombre en inglés es "snapbeans" y se refiere al sonido que hacen los ejotes cuando partes la vainita.



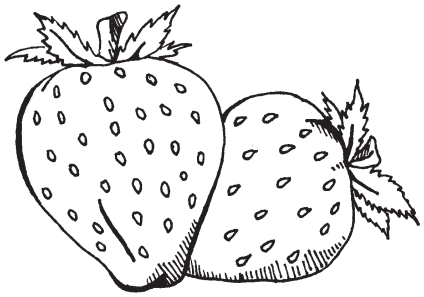
chasquear!

Calabacitas

Su color amarillo brillante te dice que las calabacitas son un vegetal muy especial. Pruébalas cortadas en palitos con aderezo bajo en grasa o cocinadas en una sopa de vegetales.

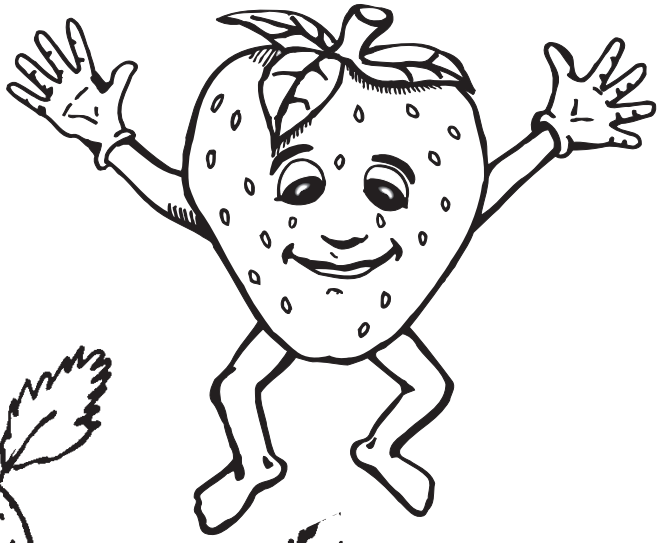
"¡Pruébame como un bocadillo!"

Fresas



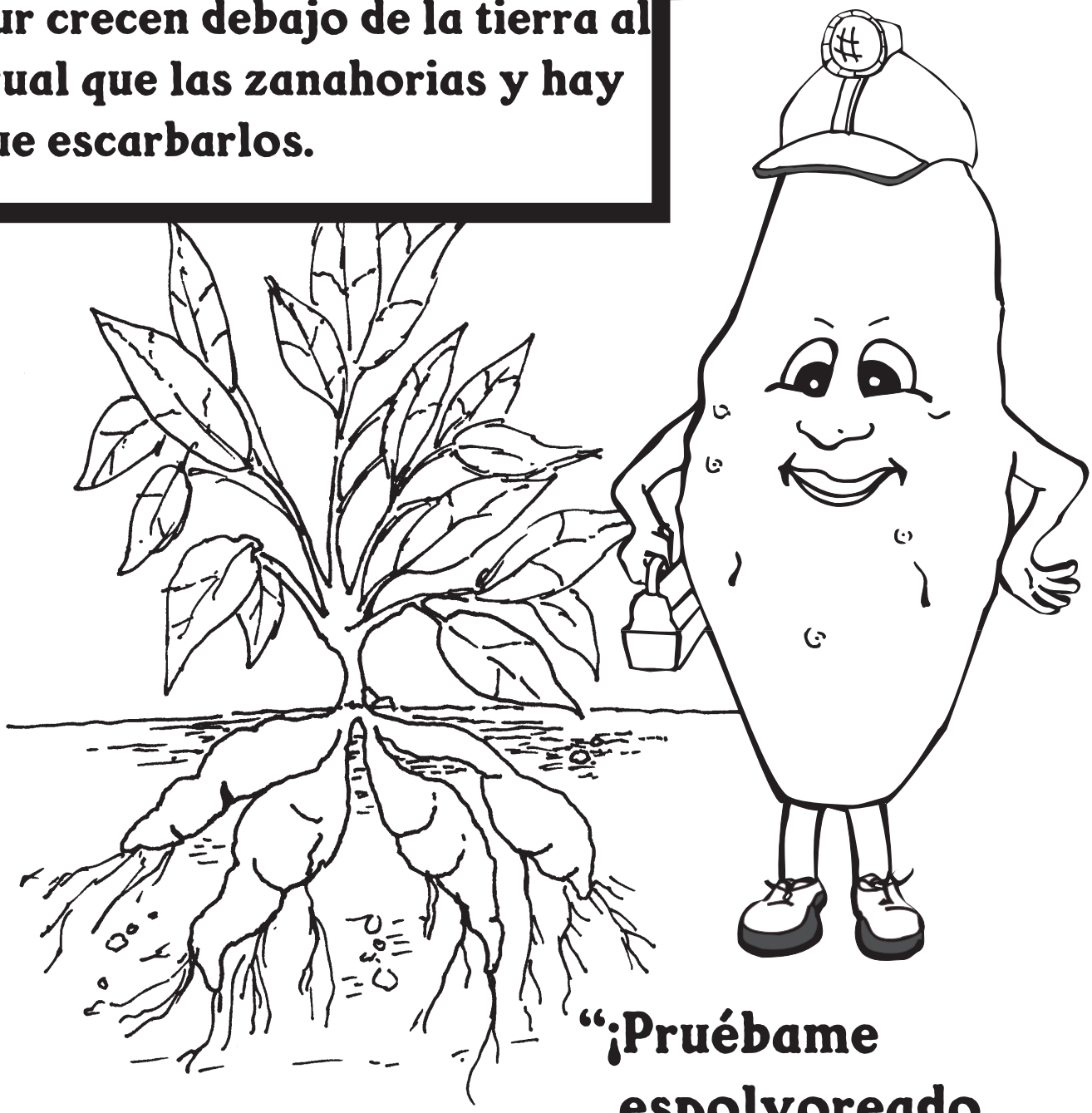
Las fresas son fáciles de cultivar y tienen hojas que se mantienen verdes durante todo el año. De postre, prueba fresas frescas.

"Somos tan deliciosas que tal vez los pájaros nos coman antes de que tú tengas la oportunidad de probarnos."



Camotes

Los camotes de Carolina del Sur crecen debajo de la tierra al igual que las zanahorias y hay que escarbarlos.

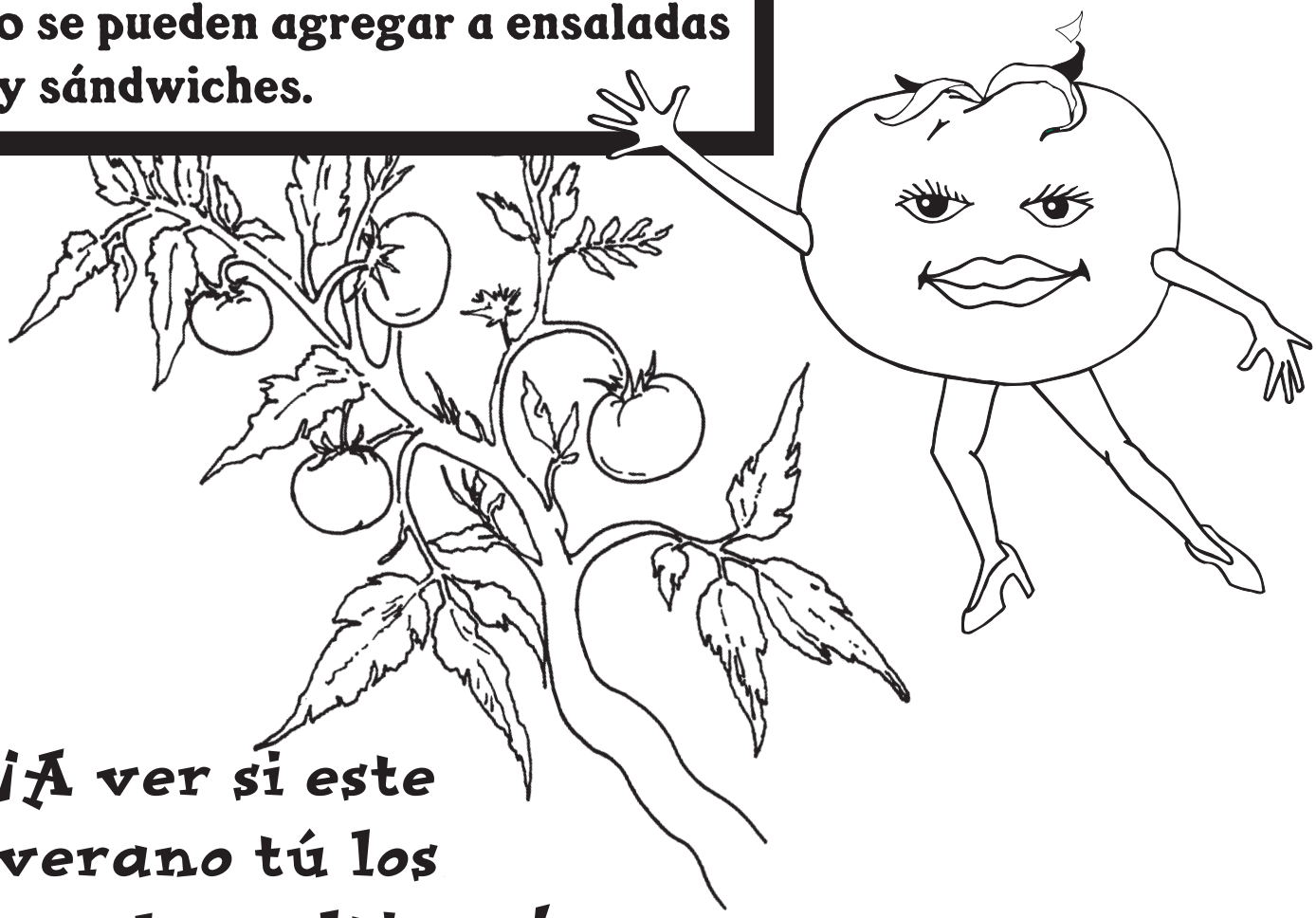


"¡Pruébame espolvoreado con canela!"

Tomates

Los tomates son muy fáciles de cultivar y casi cualquier persona puede hacerlo. Se pueden preparar de muchas formas diferentes. Los tomates se usan en salsas para espagueti y salsa, o se pueden agregar a ensaladas y sándwiches.

"¡Para el almuerzo pruébame en un sándwich de tomates!"



¡A ver si este verano tú los puedes cultivar!

Sandías

¡Una sola enredadera de sandía puede llegar a medir más de 50 pies de largo! ¡Las sandías son una delicia de verano!

"¡Una de nosotras puede pesar hasta 100 libras!"

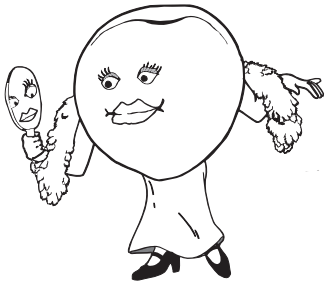
Una sabrosa salsa de durazno

¡Cuídate en la cocina! Pídele a un adulto que pele y corte las frutas y verduras. Tú puedes juntar los ingredientes y el tazón. Sé un buen ayudante y mide el jugo de limón y la miel. Mide los demás ingredientes después de que se hayan cortado. Mezcla todos los ingredientes y déjalos reposar por 5 minutos.

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita de ajo picado
- 1/8 cucharadita de jengibre molido
- 2 duraznos frescos, pelados y picados
- ½ chile jalapeño picado y sin las semillas
- 2 cucharaditas de cilantro fresco picado

En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón, la miel, el ajo y el jengibre; déjalos reposar por 5 minutos. Agrega los duraznos, los chiles y el cilantro y revuélvelo todo. Pon el resto en el refrigerador.

¡Sírvela con tus bocaditos favoritos y disfrútala!
Cantidad: 1 a 1 ¼ de taza.

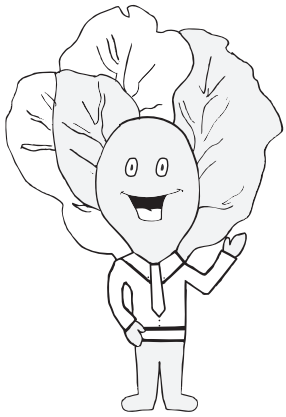


Aviso: Al cortar los chiles picantes o al quitarles las semillas, usa guantes de goma o plástico para proteger tus manos. No te toques la cara.

Receta contribuida por:
Katherine L. Cason, PhD, RD, LD
Profesora y Directora del Centro de Vida Sana,
Departamento de Alimentos, Nutrición y Ciencia de Envase y Embalaje, Universidad de Clemson

Dip De Hojas De Berza Frescas

- 1 bolsa (1 libra) de hojas de berza (collards), marca NATURE'S GREEN
- 1 paquete (1.4 onzas) Knorr Vegetable Recipe Mix
- 1 envase (16 onzas) de crema agria
- I taza de mayonesa Hellmans
- 1 envase (5 onzas) de cebollin picado, marca RAWL BRAND VERSATILE VEGGIES
- 2 gotitas de salsa inglesa worcestershire



Pon las hojas de berza en una cacerola. Llena la cacerola con suficiente agua como para cubrir las hojas. Lleva a ebullición fuerte. Reduce el fuego a medio-alto y cocina por al menos 20 minutos o hasta que las hojas de berza hayan alcanzado la textura deseada. Una vez que las hojas estén cocinadas y hayan alcanzado la textura deseada, escúrrelas bien y deja que se enfríen por completo. Pon las hojas de berza enfriadas en el refrigerador y déjalas durante la noche. El próximo día, pícalas en trocitos muy finos. En un tazón mediano, mezcla las hojas de berza picadas con los otros ingredientes. Cubre y deja enfriar por al menos 2 horas para permitir que los sabores se mezclen.

Sírvelo con tortillas tostadas de maíz.

Receta contribuida por
Walter P. Rawls & Sons, Inc.
Pelion, SC

WPRawl
our business is growing®

¡Cuenta tus colores!

Comer frutas y verduras de diferentes colores ayuda a mantenerte saludable. Además, son deliciosas. Lleva la cuenta de los colores que comes cada día con nuestro contador de colores. ¡Usa crayones o marcadores para contar tus colores y luego compáralos con los de tus amiguitos!

	L	M	M	J	V	S	D
Rojo							
Amarillo o anaranjado							
Verde							
Morado o azul							
Blanco							

Calendario de disponibilidad de los productos agrícolas de Carolina del Sur

Producto	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Manzana									■	■	■	■
Espárrago			■	■	■							
Ejotes (judías, italianos, diferentes variedades)					■	■	■	■	■	■		
Remolacha	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zarzamora						■	■					
Arándano						■	■					
Brócoli					■	■	■			■	■	■
Frijol blanco							■	■	■	■	■	
Col				■	■	■						
Melón						■	■	■				
Cilantro	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pepino					■	■				■		
Cebollín		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Puerro	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Verduras de hoja verde (Hojas de berza, col rizada, hojas de mostaza, hojas de nabos)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Uva muscadine									■	■	■	
Ocra							■	■	■	■		
Verduras orientales			■	■	■	■			■	■		
Perejil		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Durazno					■	■	■	■	■			
Cacahuate crudo (verde)							■	■	■			
Arveja					■	■	■	■	■	■	■	
Nuez										■	■	■
Pimentón (distintas variedades)						■	■	■	■	■	■	
Rábano		■	■	■	■	■	■		■	■	■	■
Calabacita (amarilla)					■	■	■	■	■	■		
Fresa			■	■	■	■						
Elote					■	■	■	■				
Camote								■	■	■	■	■
Tomate						■	■			■	■	
Sandía						■	■		■	■		
Calabacita (verde)					■	■	■	■	■	■		

Pollo sofrito con calabacita y maíz

¡No corras riesgos! ¡Empieza lavándote las manos! Puedes ayudar a juntar los ingredientes. Después, mide las verduras después de que se hayan picado. Luego ayuda a mezclar todos los ingredientes.

- 1 libra de tiras de pollo cocinadas
- 1 libra de calabacitas picadas
- ½ libra de maíz congelados
- 4 onzas de chile verde picado
- 4 onzas de cebolla cruda picada
- 4 onzas de pimentón rojo picado
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 4 onzas de tomates enlatados picados con su jugo
- ½ cucharadita de pimiento negro
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 4 tazas de arroz integral cocinado

Calienta el aceite en un sartén. Saltea las cebollas, añade el pollo y las calabacitas y sigue revolviendo hasta que las calabacitas estén tiernas. Añade el pimentón rojo, el maíz, el chile verde, los tomates y las especias. Mezcla y deja hervir a fuego lento por 2 ó 3 minutos.

Sirve con arroz.

8 porciones.

Batido de frutas

- ½ taza de frutas como duraznos, fresas o arándanos
  (busca frutas con garantía de haber sido cultivadas en Carolina del Sur)
- 1 taza de yogur descremado o baja en grasa (1%), sabor vainilla
- ½ taza de leche descremada o baja en grasa (1%)

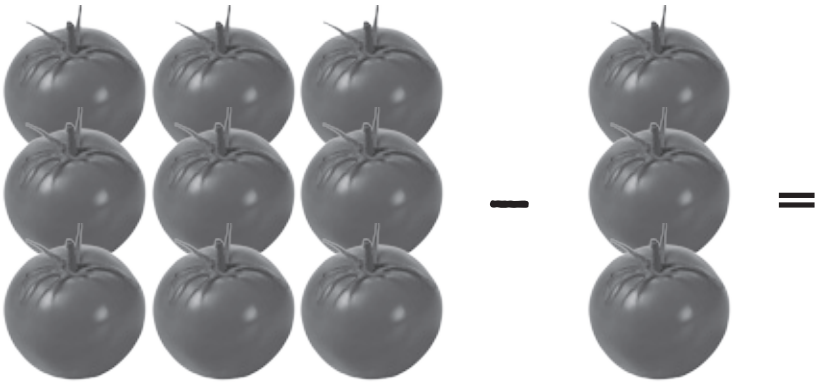
Ayuda a lavar las frutas (si vas a usar duraznos o fresas, ayuda a quitarles la parte verde a las fresas o pide a alguien que te ayude a pelar los duraznos. Luego pide ayuda para cortar las frutas en trocitos pequeños. Pon todos los ingredientes en una licuadora. Pásalos por la licuadora hasta que no haya grumos. Vierte en un vaso previamente enfriado.

¡Sirve con una pajilla y disfruta!

Actividades con frutas y verduras

¿Cuántos trozos de brócoli hay? _____

9 tomates – 3 tomates = _____



4 duraznos + 10 duraznos = _____

2 manojos de hojas de berza + 4 manojos de hojas de berza = _____

Mi cuento acerca del mercado de productos agrícolas

Hoy es _____.

Visitamos el mercado de productos agrícolas de_____.

Me sorprendió mucho ver la cantidad de diferentes vendedores y puestos que había llenos de frutas y verduras, como:_____,

_____, _____

Mi fruta preferida es _____.

Mi verdura preferida es _____.

En el mercado, conocí a un agricultor que se llama _____.

Él es de _____ en Carolina del Sur.

Me gusta mucho visitar el mercado local de productos agrícolas para comprar las frutas y verduras frescas que se cultivan localmente.

Para encontrar instrucciones para llegar al mercado de productos agrícolas más cercano, visita la página web del Departamento de Agricultura de Carolina del Sur: www.agriculture.sc.gov/statefarmersmarkets

Crea tu propio puesto de frutas y verduras

¡Abajo tienes tu propio puesto de frutas y verduras! Colorea el toldo con tus colores favoritos y luego llena cada caja con tus frutas y verduras preferidas. ¡No te olvides de dibujarte a ti mismo detrás del mostrador!

SOUTH CAROLINA Association of Farmers Markets

CERTIFIED SC GROWN CM

dhec Healthy People. Healthy Communities.

fruits & veggies more matters® fruitsandveggiesmorematters.org

ML-025426 12/12