

HEALTHY TIP: CITRUS FRUIT

WHAT ARE CITRUS FRUITS?

- Lemons, limes: Use the juice and zest of these fruits to flavor dishes like salsas, marinades, sauces, chicken, fish, and baked goods. Or simply add to water for a fresh beverage!
- Grapefruits, tangerines, oranges: These are great in green salads, fruit salads, salsa, water for flavor, sauces, or as a simple snack!
- Kumquats, citrons

Citrus is known for its high amount of
VITAMIN C, *which helps keep kids healthy!*

SELECTING:

- Citrus fruits should have smooth and shiny skin, and feel firm and heavy.
- Avoid citrus fruits if they have rough, cracked, or discolored skin, or are mushy.

STORING:

- Citrus fruits should be refrigerated. Do not freeze.
- You may squeeze the juice from citrus and freeze the juice.

PREPARING:

- Wash citrus and dry it off before peeling. Remove the top and the bottom of citrus by slicing with a knife. Let citrus sit flat and use knife to remove the skin down each side. Then, cut citrus in half and use knife to cut out each segment.
- Do not eat the skin of citrus fruits.

COOKING:

- Citrus is usually eaten raw, but may be used to make marmalades, desserts, marinades, or to add flavor to other dishes!



CONSEJO SALUDABLE: FRUTA CÍTRICA

¿QUE SON LAS FRUTAS CÍTRICAS?

- Limones, limas: Utilice el jugo y la ralladura de estas frutas a los platos para agregar sabor como salsas, adobos, pollo, pescado y productos horneados. ¡O, simplemente, añada al agua para una bebida fresca!
- Pomelos, mandarinas, naranjas: Éstos son estupendos en ensaladas verdes, ensaladas de frutas, salsa, agua de sabor, o como una simple botana!
- Kumquats, limones

*La fruta cítrica es cocinada por su alta cantidad de **VITAMINA C**. ¡Esto ayuda a mantener niños sanos!*

SELECCIÓN:

- Las frutas cítricas deben tener la piel lias y brillante, y sentirse firmes y pesadas.
- Deben ser evitadas si tienen piel ápera, agrietada, o si tienen la piel descolorida o blanda.

ALMACENAMIENTO:

- La fruta cítrica se debe refrigerar. No la congele.
- Usted puede exprimir el jugo y congelar el jugo.

PREPARACIÓN:

- Lave la fruta cítrica y séquela antes de pelar. Retire la parte superior y la parte inferior de para cortar con un cuchillo. Deje que la fruta cítrica se sienta plana y corte con un cuchillo en los lados para quitar la piel. Entonces, corte a la mitad y en segmentos.
- La piel de la fruta cítrica no se deben comer.

COCINAR:

- ¡La fruta cítrica se suele comer cruda, pero puede ser utilizada para hacer mermeladas, postres, adobos, o añadirle sabor a los platos!