



July 2011

Supplement

A Bowl of Berries

Mix equal parts of your favorite berries in a bowl.

Try these:

Blueberries
Strawberries
Raspberries
Blackberries

Enjoy the berries alone or try them with:

-fat free plain yogurt
-fat free whipped topping
-your favorite nuts

Only have frozen berries?

-Mix them in a blender with non-fat yogurt and a banana for a tasty smoothie!



Fresh Berries of July!

This 4th of July, take time to celebrate fruit! And what better way than to enjoy fresh summer berries! They are good for you, and they are patriotic too!

How do I choose good berries?

Choose **blackberries** and **boysenberries** that are shiny and not bruised or leaking.

Choose dry, plump, firm **raspberries**.
Avoid wet or moldy berries.

Choose shiny, firm **strawberries** with a bright red color. Caps should be fresh, green and intact. Avoid shriveled, mushy or leaky berries.

Choose firm, plump, dry **blueberries** with dusty blue color and uniform in size.

Why are Berries Good For You?

- Fat free
- Sodium and cholesterol free
- Low calorie snack
- Good source of fiber and vitamins
- Good source of phytochemicals, flavonoids, and antioxidants which keep us healthy and prevent disease and cancer.
- "Purple and Blue" fruit is good for your heart!

For a list of other fruits and vegetables in season:

http://www.fruitsandveggiesmatters.org/?page_id=996



Sources: fruitsandveggiesmatters.org



Julio 2011

Boletín

Un tazón de bayas

Mezcle partes iguales de sus bayas favoritas en un tazón. Pruebe estos:

Arándanos azules

Fresas

Frambuesas

Moras

Disfrute de los frutos solos o pruébelos con:

-yogur sin grasa

-crema batida sin grasa

-sus nueces favoritas

¿Sólo tiene bayas congeladas?

-Mézclelas en una licuadora con yogur sin grasa y un plátano para prepararse ¡un delicioso batido!



¡Bayas frescas de julio!

Este 4 de julio, ¡tómese el tiempo para celebrar con fruta! Y que mejor manera que disfrutar de las bayas frescas. ¡Son buenas para usted y son patrióticas también!

¿Cómo selecciono bayas buenas?

Elija **moras y zarzamoras** que se vean brillantes, que no goteen o estén magulladas.

Escoja **frambuesas** que estén secas, redonditas y firmes. Evite frutos mojados o mohosos.

Elija **fresas** firmes, brillantes y de color intenso. El cáliz debe estar verde, fresco e intacto. Evite fresas marchitas, blandas y que gotean.

Escoja **arándanos azules** firmes, redonditos y secos, de color azul cenizo y de tamaño uniforme.

¿Por qué son buenas las bayas para usted?

- No tienen grasa
- No contienen sodio o colesterol
- Es un bocadillo bajo en calorías
- Es una buena fuente de fibra y vitaminas
- Es una buena fuente de fitoquímicos, flavonoides y antioxidantes, los cuales nos mantienen saludables y previenen enfermedades y cáncer.
- ¡La fruta "morada y azul" es buena para su corazón!

Para una lista de otras frutas y verduras de la estación, visite:

http://www.fruitsandveggiesmatters.org/?page_id=996



Fuente: fruitsandveggiesmatters.org