

Porque la UNAM no se detiene...hablemos de:



# FRUTAS *y* VERDURAS

de temporada

OCTUBRE 

# Estimadas madres usuarias

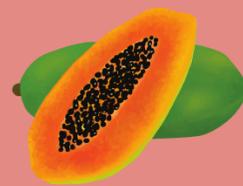
El otoño ha llegado y junto con este las frutas y verduras tan típicas de esta temporada. La naturaleza es tan sabia que pone a nuestro alcance alimentos ricos en vitamina C y antioxidantes como la mandarina, la naranja, el tejocote, los chiles poblanos y la calabaza de castilla que al consumirlos regularmente fortalecen nuestro sistema inmune para hacer frente a la próxima temporada invernal.

Es por lo anterior que, manteniendo nuestra comunicación a distancia, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición comparten con ustedes las *Frutas y Verduras de temporada del mes de octubre* acorde con datos de la PROFECO. Recuerda que consumir alimentos de temporada tiene múltiples beneficios de calidad y sabor a menor costo cuidando tanto la salud como el bolsillo.





## Frutas de OCTUBRE



Chicozapote, durazno, granada roja, guayaba, limón, mandarina, manzana, membrillo, naranja, papaya, pera, perón, plátano, tejocote, toronja, uva.



## Verduras de OCTUBRE

Acelga, aguacate, berenjena, betabel, calabacita, calabaza, cebolla, col, coliflor, chícharo, chile poblano, chile verde, ejote, elote, espinaca, jitomate, lechuga, papa, pepino, tomate, zanahoria.





# Biscocho de calabaza y zanahoria

## (de temporada)



### Ingredientes para 4 porciones

- 150 gramos de calabaza
- 100 gramos de zanahoria
- 3 huevos
- 50 gramos de azúcar
- 100 gramos de harina integral
- 8 gramos de levadura en polvo
- Aceite de oliva extra virgen o aceite vegetal.
- Sal

### Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar la calabaza y las zanahorias.
2. Pelar la calabaza, retirar las pepitas y cocer junto con las zanahorias en agua con sal hasta que estén bien tiernas.
3. Escurrir y triturar hasta obtener un puré bien espeso.
4. Batir en un tazón los huevos con 4 cucharadas de aceite. Incorporar poco a poco el puré de calabaza y zanahoria así como la levadura, la harina y el azúcar. Remover bien hasta integrar los ingredientes.
5. Precalentar el horno a 180 °C.
6. Engrasar un molde rectangular con aceite y verter la mezcla.
7. Hornear durante media hora aproximadamente.
8. Dejar enfriar, desmoldar y servir.



*Puedes espolvorear azúcar glass sobre el biscocho para decorar.*

