

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

# FRUTAS *y* VERDURAS

## de temporada

### DICIEMBRE 🌲



# Estimadas madres usuarias

El último mes del año llega con las frutas típicas de la temporada para acompañar las piñatas y ponches de nuestras tradiciones decembrinas. Aprovechemos la ocasión para ofrecer a nuestra familia frutas y verduras ricas en Vitamina C que fortalecen el sistema inmunológico para hacer frente a la época de frío. Recuerda que consumir alimentos de temporada tiene múltiples beneficios en cuanto a calidad, sabor y precio. 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 diciembre* acorde con información de la PROFECO.

**¡Así como la receta para preparar un delicioso Ponche Navideño!**

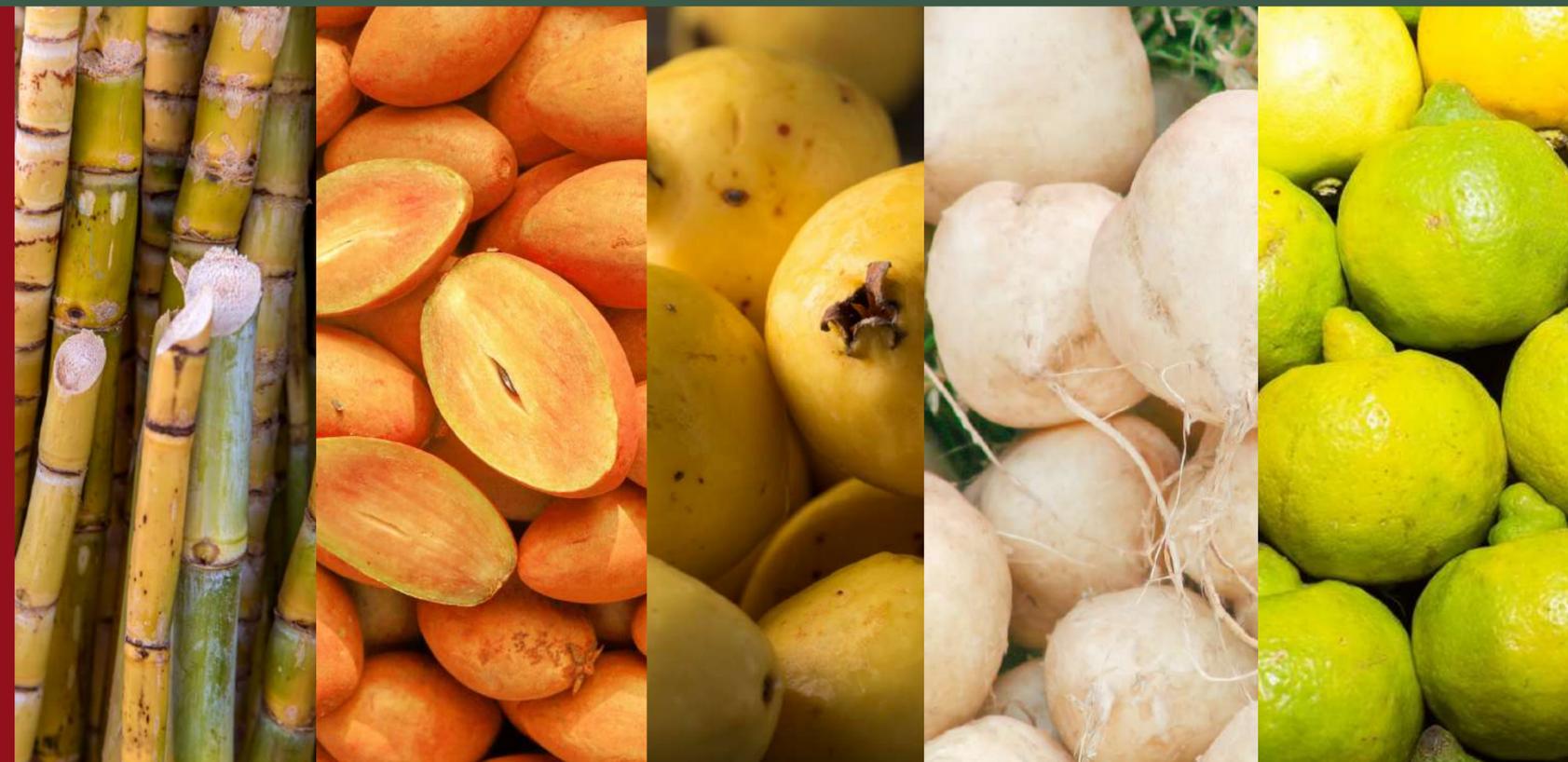




## Frutas de DICIEMBRE



Caña, chicozapote, chirimoya, fresa, granada china, guayaba, jícama, lima, limón, mandarina, naranja, papaya, pera, piña, plátano, tejocote, toronja, zapote negro.



## Verduras de DICIEMBRE

Acelga, aguacate, betabel, calabaza, col, coliflor, espinaca, jitomate, lechuga, papa, pepino, tomate, zanahoria



# Ponche Navideño con frutas

## (de temporada)



### Ingredientes para 6 porciones:

- 6 trozos de caña de azúcar sin cáscara.
- 5 manzanas medianas.
- 4 guayabas medianas.
- 6 piezas de tejocote grandes.
- 6 ciruelas pasas sin semilla.
- 1 taza de tamarindo pelado.
- 1 1/2 cucharada de flor de jamaica.
- 1/4 de taza de piloncillo picado.
- 1 raja de canela.

### Modo de preparación:

1. Higienizar todas las frutas. Retirar las partes no comestibles.
2. Pelar el tejocote y el tamarindo.
3. Picar las manzanas en cubos y las guayabas en mitades.
4. Revisar y limpiar las flores de jamaica retirando las partes no comestibles.
5. En una olla grande, calentar 5 litros de agua junto con la jamaica, el piloncillo, la canela y el tamarindo, mezclar hasta que el piloncillo se disuelva.
6. Cocinar a fuego medio y cuando suelte el hervor, agregar las frutas en el siguiente orden: caña, tejocote, ciruela pasa, guayaba y manzana.
7. Cocinar hasta que las frutas estén suaves pero no deshechas.
8. Servir a temperatura media incluyendo las frutas en cada porción.



*Tip: para un sabor menos ácido puedes prepara el ponche sólo con jamaica o sólo con tamarindo.*