

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



FRUTAS y VERDURAS

de temporada

MARZO



Estimadas madres usuarias

Se acerca la primavera y si bien en nuestra ciudad es posible encontrar casi cualquier fruta o verdura durante todo el año, consumir las que son de temporada tiene múltiples beneficios, es por lo anterior que 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 en el mes de MARZO acorde con datos de la PROFECO.



Frutas de MARZO

Fresa, limón, mamey, mandarinas, mango,
melón, naranja, papaya, piña, plátano,
tamarindo, toronja



Verduras de MARZO

Acelga, ajo, calabacita, cebolla, col, coliflor,
chayote, chícharo, chile verde, ejote, elote,
espinaca, jitomate, nopal, papa, pepino, rábano,
zanahoria.



Mousse de mango

(fruta de temporada)

Ingredientes para 5 porciones

- 3 mangos o 300 gramos de cubos de mango (puede ser mango congelado)
- 1/2 lata de leche evaporada
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 sobre de grenetina disuelta en 1/4 de taza (60 ml) de agua fría

1. Licúa la leche evaporada junto con el mango y el azúcar
2. Sin dejar de licuar agrega poco a poco la grenetina ya disuelta en agua fría.
3. Cuela la mezcla licuada.
4. Vierte en copas o tazas y refrigera por 1 hora.
5. Sirve frío.



Nota: las frutas congeladas conservan el valor nutrimental de la versión fresca. Puedes decorar con mango picado, fresa picada o una zarzamora y una hojita de menta.

