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

FRUTAS y VERDURAS de temporada

AGOSTO

Estimadas madres usuarias

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 en el mes de AGOSTO acorde con datos de la PROFECO. Recordándoles que si bien en nuestra ciudad tenemos la fortuna de encontrar casi cualquier fruta o verdura durante todo el año, consumir las que son de temporada tiene múltiples beneficios de calidad y sabor a menor costo cuidando la salud y el bolsillo.

Frutas de AGOSTO

Capulín, ciruela, durazno, granada roja, guayaba, higo, limón, mango, manzana, melón, membrillo, papaya, pera, piña, plátano, sandía, toronja, uva,

Verduras de AGOSTO

Aguacate, betabel, calabacita, cebolla, col, coliflor, chícharo, chile poblano, chile verde, ejote, elote, jitomate, lechuga, nopal, papa, pepino, tomate, zanahoria.

Fuente: www.gob.mx/profeco

Compota de guayaba y manzana

(de temporada)

para mayores de 12 meses

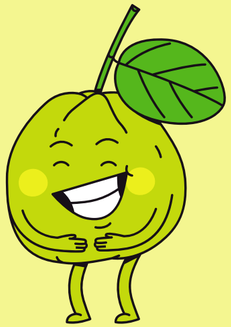
Ingredientes para 4 porciones

- 3 tazas de agua.
- 2 manzanas
- 10 guayabas chicas
- 2 rajas de canela
- azúcar

Opcional
- 4 duraznos

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar las frutas.
2. Pelar y cortar las manzanas en rebanadas.
3. Retirar las semillas de las guayabas y partir en cuartos.
4. Retirar la semilla del durazno, pelar y rebanarlo.
5. Calentar el agua, cuando suelte el hervor añadir las frutas, la canela y el azúcar.
6. Hervir a fuego suave hasta que las frutas estén cocidas y el líquido se haya consumido.
7. Retira la canela antes de servir.
8. Enfriar y servir. Se puede acompañar con un pan tostado o mezclado con yogurt natural sin azúcar añadida.



Nota: Se puede utilizar para sustituir las mermeladas comerciales, usa frutas maduras para agregar menos azúcar.

Receta: https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/compota-de-guayaba/

Puré de aguacate y plátano
(de temporada)

para mayores de 8 meses

Ingredientes para 1 porción

- 1/2 aguacate mediano.
- 1/2 plátano.

Modo de preparación

1. Lavar y desinfectar el aguacate.
2. Partir el aguacate por la mitad y separar de la cáscara utilizando una cuchara sopera.
3. Pelar el plátano y retirar las partes no comestibles (tiritas) .
4. Muele o machaca con un tenedor ambos ingredientes y mezcla hasta integrar.
5. Sirve inmediatamente para evitar que se oxiden.

Nota: Receta fácil, rápida y saludable. El plátano aporta potasio, fósforo, zinc y vitaminas como la B6. El aguacate aporta ácidos grasos insaturados como el oléico y omega 3.

Foto: www.cocinafacil.com.mx

Receta: https://recetasparamibebe.com/papilla-de-platano-y-aguacate/