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

FRUTAS y VERDURAS de temporada

MAYO

Estimadas madres usuarias

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, 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 MAYO acorde con datos de la PROFECO.

Frutas de MAYO

Ciruela, chabacano, fresa, limón, mamey, mango, melón, naranja, papaya, pera, piña, plátano, sandía, toronja.

Verduras de MAYO

Acelga, ajo, berenjena, betabel, calabacita, cebolla, col, coliflor, chícharo, chile verde, ejote, elote, espinacas, jitomate, lechuga, papa, pepino, tomate, zanahoria.

Fuente: www.gob.mx/profeco

Tiritas de lomo a la Hawaiana

(con Piña de temporada)

Ingredientes para 6 porciones

- 1 piña
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 600 gramos de lomo de cerdo cortado en tiras
- 3 cucharadas de aceite

Opcional vinagreta para aderezar:

- 1 pimiento rojo picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico

1. Lavar la piña y retirar la cáscara.
2. Cortar la piña en tiras del mismo tamaño que las tiras del lomo de cerdo.
3. Espolvorear las piñas con la canela y asarlas en una plancha o sartén a fuego alto.
4. Al terminar, en la misma plancha o sartén, asar las tiras de cerdo con el aceite hasta que estén bien cocidas. (esto integrará los sabores)
5. Servir las tiras de piña junto con el lomo. Acompaña con verduras verdes frescas como germinados o lechuga.

Nota: Presentar las frutas en formas inesperadas (en este caso asadas) puede favorecer su aceptación entre los niños y niñas.

Receta: www.cocinafacil.com.mx