

Naranjas





Naranjas

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca naranjas de cáscara brillante, firme y que pese de acuerdo a su tamaño. Las naranjas de cáscara delgada tienen más jugo que las de cáscara gruesa.
- Evita naranjas con cáscara magullada, arrugada o descolorida.

¿SABÍAS QUE...?

- Las naranjas provienen del Sureste de Asia.
- ¿Qué fue primero, el color o la fruta? ¡La fruta! Las naranjas recibieron su nombre de una antigua palabra del Sureste de Asia que significa “fruta”.

¿PORQUÉ SON BUENAS PARA TÍ?

Una naranja mediana contiene:

- Una excelente fuente de vitamina C.
- Fibra y ácido fólico.

IDEAS PARA SERVIR

- Los trozos de naranja se convierten en un rápido bocadillo.
- Incluye gajos pelados de naranja en tus ensaladas verdes.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles desde el invierno hasta la primavera, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Las naranjas se pueden mantener a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta por dos semanas.