

## HEALTHY TIP: CITRUS FRUIT

### WHAT ARE CITRUS FRUITS?

- ✦ Lemons, limes: Use the juice and zest of these fruits to flavor dishes like salsas, marinades, sauces, chicken, fish, and baked goods. Or simply add to water for a fresh beverage!
- ✦ Grapefruits, tangerines, oranges: These are great in green salads, fruit salads, salsa, water for flavor, sauces, or as a simple snack!
- ✦ Kumquats, citrons

*Citrus is known for its high amount of*  
**VITAMIN C**, *which helps keep kids healthy!*

### SELECTING:

- ✦ Citrus fruits should have smooth and shiny skin, and feel firm and heavy.
- ✦ Avoid citrus fruits if they have rough, cracked, or discolored skin, or are mushy.

### STORING:

- ✦ Citrus fruits should be refrigerated. Do not freeze.
- ✦ You may squeeze the juice from citrus and freeze the juice.

### PREPARING:

- ✦ Wash citrus and dry it off before peeling. Remove the top and the bottom of citrus by slicing with a knife. Let citrus sit flat and use knife to remove the skin down each side. Then, cut citrus in half and use knife to cut out each segment.
- ✦ Do not eat the skin of citrus fruits.

### COOKING:

- ✦ Citrus is usually eaten raw, but may be used to make marmalades, desserts, marinades, or to add flavor to other dishes!

## CONSEJOS SALUDABLES: FRUTAS CÍTRICAS

### ¿CUALES SON LAS FRUTAS CÍTRICAS?

- Limones, limas: Utilice el jugo y la ralladura de estas frutas para realzar el sabor de sus platos, tales como, salsas, adobos, pollo, pescado y platos al horno. O, simplemente, añada su jugo al agua para obtener una bebida refrescante!
- Pomelos, mandarinas, naranjas: Éstos son deliciosos con ensaladas verdes, ensaladas de frutas, salsas, aguas saborizadas, o como una simple merienda!
- Naranjas chinas, citrón

*Las frutas cítricas son cocinadas por su alto contenido de **VITAMINA C**. Esto ayuda a mantener niños sanos!*

### SELECCIÓN:

- Los cítricos deben tener la piel lisa y brillante, y sentirse firmes y pesados.
- Evite seleccionar frutas cítricas que tengan la piel áspera, agrietada, descolorida, o floja.

### ALMACENAMIENTO:

- Las frutas cítricas se deben refrigerar. No las congele.
- Puede exprimir el jugo y luego congelarlo.

### PREPARACIÓN:

- Lave y seque las frutas cítricas antes de pelarlas. Con un cuchillo afilado corte la parte superior e inferior de la fruta. Colóquela con alguno de los lados planos contra la mesa o tabla de picar, y corte con un cuchillo la cáscara de los lados. Luego, corte por la mitad y después en gajos.
- La piel de los cítricos no debe comerse.

### COCCIÓN:

- Las frutas cítricas se suelen comer crudas, pero pueden ser utilizadas para hacer mermeladas, postres, adobos, o simplemente para darle sabor de su comida!