Naranjas

Selección:

Elija naranjas que estén firmes y pesadas de acuerdo a su tamaño, así serán más jugosas. El color brillante no significa que la naranja está madura. A menudo, las naranjas maduras son ligeramente verdes. Las naranjas con una cáscara fina a menudo tienen más jugo que las que tienen la cáscara gruesa. Las manchas marrones en la cáscara no afectan el sabor.

Almacenamiento:

Guarde las naranjas sin lavar a temperatura ambiente de 1 a 2 *días o en el refrigerador por hasta de 2 semana*s.
Temperatura ambiente: 1 a 2 días
Refrigerador: hasta 2 semanas

Uso:

Lave las naranjas antes de usarlas. Para pelarlas fácilmente corte a través de la piel y elimine el "ombligo" o la mitad de la naranja. Con cuidado, quite la piel de la naranja o córtela en gajos o rodajas. Lo mejor es comer las naranjas crudas.

PESA DIGITAL
El número que aparece en la pantalla es el peso

PESA MANUAL
El número que señale la flecha es el peso total.

Comprando:

Las naranjas se pueden comprar a granel o individualmente. Si va a comprar a granel, al pesar frutas y/o vegetales sabrá exactamente cuánto le va a costar según peso. Coloque el número de naranjas que le gustaría comprar en la pesa disponible, ponga o quite naranjas para completar una libra o media. El costo será el peso total en libras multiplicado por el precio por libra.

Costo de Naranjas= Peso Total (libras) x Precio por libra
Use la siguiente tabla para calcular el costo total**.**
Ejemplo: ¿Cuál es el costo total de 2.5 libras de naranjas, si el precio por libra es de $0.89?
2.5 libras x $0.89=$2.23

Precio por Libra (Lb)	1 lb	1.5 lb	2 lb	2.5 lb	3 lb	3.5 lb
$ 0.49	$0.49	$0.74	$0.98	$1.23	$1.47	$1.72
$ 0.59	$0.59	$0.89	$1.18	$1.48	$1.77	$2.07
$ 0.69	$0.69	$1.04	$1.38	$1.73	$2.07	$2.42
$ 0.79	$0.79	$1.19	$1.58	$1.98	$2.37	$2.77
$ 0.89	$0.89	$1.34	$1.78	$2.23	$2.67	$3.12
$ 0.99	$0.99	$1.49	$1.98	$2.48	$2.97	$3.47
$ 1.09	$1.09	$1.64	$2.18	$2.73	$3.27	$3.82
$ 1.19	$1.19	$1.79	$2.38	$2.98	$3.57	$4.17
$ 1.29	$1.29	$1.94	$2.58	$3.23	$3.87	$4.52
$ 1.39	$1.39	$2.09	$2.78	$3.48	$4.17	$4.87
$ 1.49	$1.49	$2.24	$2.98	$3.73	$4.47	$5.22
$ 1.59	$1.59	$2.39	$3.18	$3.98	$4.77	$5.57
$ 1.69	$1.69	$2.54	$3.38	$4.23	$5.07	$5.92
$ 1.79	$1.79	$2.69	$3.58	$4.48	$5.37	$6.27
$ 1.89	$1.89	$2.84	$3.78	$4.73	$5.67	$6.62
$ 1.99	$1.99	$2.99	$3.98	$4.98	$5.97	$6.97

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Nutrición:

MEDIA NARANJA

Nutrition Facts	
Serving Size 1 medium orange (154g)	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 14g	
Protein 1g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 130%
Calcium 6%	Iron 0%

Las Etiquetas de Información Nutricional no siempre están disponibles para las frutas y los vegetales en el supermercado. Esto puede hacer que sea difícil determinar el contenido de nutrientes.

La etiqueta de información nutricional que aparece aquí es para una media naranja. Las naranjas no son del mismo tamaño, pero puede usarse esta información para estimar el contenido nutricional de una naranja pequeña o más grande.

Receta:

Frosty Orangeliciousness

Tiempo de Preparación: 5 minutos
Porciones: 1
Tazas de Fruta por Porción: 1

Ingredientes:
½ taza de Helado de Vainilla sin grasa (Fat Free)
½ taza de jugos de naranja
1 naranja, pelada y congelada
1 cucharita de naranja (Zest opcional)

Información Nutricional por porción:
Calorías 211, Total de grasa 0.4g, Grasa Saturada 0.1g, Colesterol 0mg, Sodio 67mg, Carbohidratos 49g, Fibra Dietética 4g, proteína 5g.

Preparación:
1. Coloque los ingredientes en una licuadora.
2. Tape bien y licue hasta que esté suave, si la mezcla está muy gruesa, añada ½ taza de agua fría y licue de nuevo
3. Colóquelo en un vaso y sirva.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.