

# Boletín de Noticias

Una porción saludable de información nutritiva traída a usted por **Ampla Health**.

## MANDARINA

### Colores Comunes: Amarillo/Anaranjado

En el 2005, aproximadamente el 68% de los cultivos cítricos en la nación fueron procesados (principalmente para jugo), pero más de la mitad de los cultivos cítricos de California fueron vendidos frescos. Las mandarinas de California están disponibles desde mediados de noviembre hasta enero, llevando el apodo "Naranjas de Navidad." California lleva la delantera en la producción nacional de cítricos frescos y ocupa el segundo lugar (detrás de Florida) en producción de cítricos. Los condados principales de producción de mandarinas son Tulare, Riverside, San Diego, Imperial y Ventura.

Las mandarinas son una excelente fuente de vitamina C y vitamina A, fibra, folato y potasio.

### Consejos a la hora de comprar y almacenar:

- ❖ Busque mandarinas gorditas que se sientan pesadas y que tenga la raíz todavía atada.
- ❖ Busque mandarinas con pieles lustrosas, de color anaranjado profundo. (Esta bien comer algunos parches de color verde cerca de la raíz).
- ❖ Almacene en un lugar fresco y oscuro durante unos días.
- ❖ Guarde en la nevera para prolongar la vida hasta 2 semanas.

### Sugerencia Útil:

Las mandarinas que tienen un color profundo rojo-anaranjado se llaman mandarinas. Otros tipos de mandarinas incluyen satsumas, clementinas y tangelos.

### SUGERENCIAS PARA SERVIR:

- ❖ Sumerja segmentos de mandarinas en yogur bajo en grasa.
- ❖ Agregue segmentos de mandarinas a ensaladas verdes o utilice su jugo para hacer aderezos para ensaladas.
- ❖ Exprima jugo de mandarina sobre el pollo y pescado.

### Datos de Nutrición: Tamaño de Porción: 1 taza de segmentos (195g)

•	Calorías:	103
•	Grasa Total:	0g
•	Grasa Saturada:	0g
•	Colesterol:	0mg
•	Sodio:	4mg
•	Carbohidratos:	26g
•	Fibra:	4g
•	Azúcar:	21g
•	Proteína:	2g
	Vitamina A	27%
	Vitamina C	87%
	Calcio	7%
	Hierro	2%
	Porcentaje basado en una dieta de 2000 calorías.	

Fuentes: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

[www.harvestofthemonth.com](http://www.harvestofthemonth.com)



# SELECCIÓN DEL CHEF

## Ensalada de brócoli, mandarina

Rinde 6 porciones

1 taza de fruta o vegetales equivale a 1 porción

### INGREDIENTES:

- 5 tazas de floretes de brócoli
- 2 cucharadas de almendras
- 2 –latas de 11 onzas de segmentos de mandarina (coladas)
- 1 naranja, rallada y el jugo
- 5 cebollitas verdes, picadas
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal y pimienta, opcional



### PREPARACIÓN:

En una cacerola se ponen los floretes de brócoli a coser a vapor por tres minutos solamente. Se remueven rápidamente y se enjuagan con agua fría hasta que el brócoli ya no este tibio. No cocine más. Colóquelos en un tazón y deje enfriar. Mientras tanto, en un recipiente de tamaño mediano, combine almendras, mandarinas coladas, cáscara rallada y el jugo de naranja, cebolla verde y los ingredientes restantes excepto la sal y pimienta. Mezcle suavemente y deje reposar a temperatura ambiental durante unos 15 o 30 minutos. Cuando esté listo para servir, derrame la mezcla de mandarina marinada sobre el brócoli refrigerado y agite muy suavemente. Sazone al gusto con sal y pimienta, si lo desea y sirva.

**Datos de nutrición por porción:** Calorías 84, Carbohidratos 13g, Fibra Dietética 3g, Proteínas 3g, Grasa 3.4g, Grasa Saturada 0.4g, Colesterol 0mg, Sodio 19mg.

**Fuente:** [www.fruitsandveggiesmorematter.org](http://www.fruitsandveggiesmorematter.org)

### Manténgase Activo:

- ❖ Póngase una sudadera y de una caminata por el bosque o de un paseo por el barrio.
- ❖ ¡Durante días lluviosos, toque su música favorita y baile alrededor de su casa!
- ❖ **Consulte a su medico antes de empezar cualquier rutina de ejercicio.**

