

HARVEST OF THE MONTH

RED GRAPEFRUIT

JANUARY

The Texas red grapefruit is a tangy-tasting citrus fruit that grows in three different varieties — Rio Star, Ruby Sweet and Flame. All varieties are in supermarkets from October through May.



STORAGE

- Store grapefruit at room temperature and use within a few days.
- Do not store grapefruit inside a plastic bag or closed container. Air will not circulate well and can cause the fruit to get moldy and spoil early.
- To keep for four to six weeks, store at above refrigerated temperature and below room temperature (45-50°F) with 85-95% relative humidity.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

This product was funded by USDA.
This institution is an equal opportunity provider.



BENEFITS

The Texas red grapefruit is high in vitamins A and C, which means eating a Texas red grapefruit or drinking its juice, is good for the eyes and skin, and strengthens the body's immune system against colds, the flu and other viruses.

Talking to Children about Vitamin C

Vitamin C supports maintenance of collagen, protects against infection and helps in iron absorption.



SELECTION

- Texas red grapefruits do not continue to ripen once harvested, so it is best to choose those that are firm, smooth-skinned, shiny and brightly colored specimens.
- Avoid fruits with soft spots, bruises and discolored skins.
- Heavy, thinner-skinned citrus fruits tend to be juicier than light, thick-skinned fruits.
- A very rough peel is often thick and a strong indication that the underlying fruit may be small and dry.
- Visible surface defects such as scars, scratches and discoloration do not affect flavor.



PREPARATION

- Like other citrus fruits, the Texas red grapefruit does not require much preparation before being eaten, other than being peeled, sliced in half or divided into several slices. It is recommended to wash the fruit under cool running water even before it is peeled.
- The Texas red grapefruit can also be strained for its juice or broiled.



TASTING TIP

Share a fun fact with children when sampling new food items.



Updated 1/12/2022
www.SquareMeals.org

LA COSECHA DEL MES

TORONJA ROSADA

ENERO

La toronja rosada de Texas es un cítrico de sabor ácido que crece en tres variedades distintas: Rio Star, Ruby Sweet y Flame. Todas las variedades se encuentran en los supermercados desde octubre y hasta mayo.



CONSERVACIÓN

- Guarde la toronja a temperatura ambiente y úsela en un período de pocos días.
- No guarde la toronja dentro de una bolsa plástica o un recipiente cerrado. El aire no circulará bien y ello puede provocar que la fruta tenga moho y se eche a perder rápidamente.
- Para mantener la toronja entre cuatro y seis semanas, guárdela a una temperatura superior a la temperatura de refrigeración y por debajo de la temperatura ambiente (45° a 50° F) con una humedad relativa de entre el 85% y el 95%.



Food and Nutrition Division
Farm Fresh Initiative



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA.
Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



BENEFICIOS

La toronja rosada de Texas tiene un alto contenido de vitaminas A y C, lo que significa que comer una toronja rosada de Texas o beber su jugo es bueno para los ojos y la piel y fortalece el sistema inmunitario para proteger el organismo contra el resfriado, la gripe y otros virus.

Hablar con los alumnos sobre la vitamina C

La vitamina C ayuda al mantenimiento del colágeno, protege contra las infecciones y ayuda en la absorción del hierro.



SELECCIÓN

- Las toronjas de Texas no continúan madurando una vez cosechadas, de modo que lo mejor es elegir las firmes, con la piel suave y de color brillante y fuerte.
- Evite las frutas que tengan puntos, golpes y piel descolorida.
- Los cítricos más pesados y con la piel más delgada suelen ser más jugosos que aquellos livianos y con la piel más gruesa.
- La piel muy áspera con frecuencia es gruesa, y ello es un claro indicador de que la fruta puede ser pequeña y seca.
- Los defectos visibles de la superficie, como marcas, rasguños y decoloración, no afectan el sabor.



PREPARACIÓN

- Al igual que otros cítricos, la toronja rosada de Texas no necesita mucha preparación antes de comerla. Simplemente basta con pelarla, cortarla por la mitad o dividirla en gajos. Se recomienda lavar la fruta con agua corriente fresca incluso antes de pelarla.
- La toronja rosada de Texas también se puede exprimir para sacarle el jugo o se la puede asar.



IDEAS DE DEGUSTACIÓN

Comparta un dato curioso con los niños cuando prueben nuevos alimentos



Actualizado 1/12/2022
www.SquareMeals.org