

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