

FRESA

La fresa moderna es producto del cruce entre dos especies resistentes y silvestres (una de Chile, una de Virginia), que llegaron a Europa en el siglo XIX. Crece mejor en climas cálidos y se debe recolectar cuando está turgente y roja.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE PREPARACIONES

- CRUDA
- HERVIDA
- LICUADA

IDEAS DE RECETAS

- ENSALADA
- SALSA
- POSTRE CON
BAJO CONTENIDO
DE GRASAS

ALMACENAMIENTO

- Se conservan mejor en lugares fríos y húmedos; guárdelas en la bandeja de frutas y verduras del refrigerador.
- Congele las fresas para conservarlas hasta 6 meses.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Buena fuente de antioxidantes y vitamina C

CONSEJOS

- Comerlas crudas brinda la mayor cantidad de beneficios para la salud.
- Las fresas no continúan madurando una vez que han sido recogidas.



FRESAS CON VINAGRE BALSÁMICO Y CREMA DE RICOTA

- **1 taza** de ricota semidesnatada
- **2 cucharadas** de miel
- **1/2 cucharadita** de extracto de vainilla
- **3 cucharadas** de vinagre balsámico
- **2 cucharadas** de azúcar
- **1 caja de fresas (16 oz)**, sin los cabos, cortadas en cuartos
- **2 cucharadas** de hojas de albahaca fresca cortada en tiras

MEZCLE LA RICOTA, LA MIEL Y EL EXTRACTO DE VAINILLA EN UN RECIPIENTE PEQUEÑO HASTA QUE LA PREPARACIÓN QUEDE HOMOGÉNEA, ALREDEDOR DE 1 MINUTO. DÉJELA EN EL REFRIGERADOR DURANTE AL MENOS 2 HORAS.

EN UNA CACEROLA PEQUEÑA MEZCLE EL VINAGRE Y EL AZÚCAR Y LLEVE A HERVOR. HIERVA A FUEGO LENTO DURANTE 2 MINUTOS, REVOLVIENDO DE VEZ EN CUANDO.

DEJE ENFRIAR COMPLETAMENTE.

EN UN RECIPIENTE MEDIANO, AÑADA LAS FRESAS CON LA ALBAHACA Y EL JARABE DE VINAGRE BALSÁMICO.

DIVIDA LA CREMA EN VASOS, COLOQUE LA MEZCLA DE FRESAS ENCIMA Y SIRVA.