



 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

DICIEMBRE DE 2020

Una temporada navideña afrutada

En esta temporada del año se pueden encontrar fácilmente bastones de caramelo, tazas de chocolate caliente, galletas de jengibre y otras golosinas navideñas. ¡Otro manjar dulce, lleno de vitamina C y potasio, que se puede encontrar fácilmente durante el invierno son las naranjas! De hecho, durante los meses de invierno todos los cítricos están en temporada, lo que significa que se encuentran en su punto de mejor sabor y a menudo en oferta.

¿Sabía que durante la Gran Depresión de los años 30, las naranjas se daban a menudo como regalo para las fiestas navideñas? Actualmente, se podría pensar que una naranja es un regalo aburrido, ¡pero durante la Gran Depresión las naranjas eran un lujo! En los años 30 eran difíciles de encontrar, a menos que se viviera cerca de un naranjal, y cuando se podían conseguir, eran muy caras.

Hoy en día, las naranjas son asequibles y fáciles de encontrar. Sin embargo, algunas personas siguen manteniendo la tradición de regalar naranjas en las fiestas navideñas.

Las naranjas se dan bien en Texas. El clima en la parte sur, específicamente el del Valle Bajo del Río Grande, es perfecto para el cultivo de toronjas, naranjas, limones y otros cítricos.

La fruta oficial del estado de Texas es en realidad la



toronja roja. Las toronjas constituyen el 80% de todos los cítricos cultivados en el estado. La próxima vez que compre toronjas, mire la etiqueta para ver si se cultivaron en Texas. Si le gusta la idea de regalar naranjas, puede darle un toque tejano a esta tradición y regalarle a su familia o a sus amigos una toronja.

Las naranjas y las toronjas tienen una conexión divertida con las fiestas navideñas y con Texas, pero también son frutas llenas de nutrientes. Estas son

buenas fuentes de:

- Vitamina C
- Vitamina A
- Vitaminas B
- Potasio

Estos nutrientes juegan un papel importante en nuestros cuerpos. Por ejemplo, la vitamina C ayuda a la cicatrización de las heridas y el potasio ayuda a regular la presión arterial.

Es fácil incluir cítricos en nuestras comidas y meriendas. Las mandarinas y las tangerinas son meriendas fáciles de comer o un complemento para la lonchera. Las naranjas y las toronjas peladas son suculentas en una ensalada de frutas. Incluso podría intentar exprimir naranjas y toronjas para preparar su propio jugo.

En esta temporada navideña, ¡disfrute de unos cítricos!

Adaptado de: <https://www.smithsonianmag.com/arts-culture/why-we-should-bring-back-tradition-christmas-orange-180971101/> y <https://pathtotheplate.tamu.edu/?s=grapefruit>
Fuente de la fotografía: pixabay.com

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).
USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales totales y equitativas en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario de Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

DICIEMBRE DE 2020

Eventos locales

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).
USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales totales y equitativas en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario de Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

DICIEMBRE DE 2020

Receta del mes

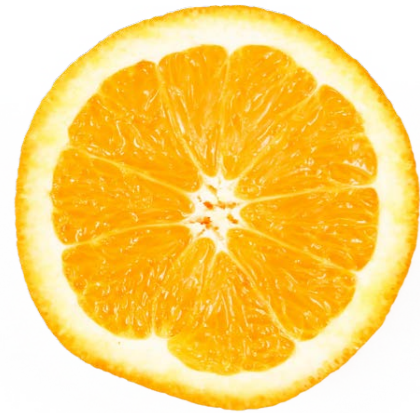
Fuente: *Eat.Move.Save*. Extensión de Illinois

Chuletas de cerdo a la naranja

Porciones: 4

Ingredientes

- 4 chuletas de cerdo
- 1 cucharada de aceite de cocina
- 2 batatas crudas o 2 ½ tazas de batatas en lata
- 1 naranja, pelada y cortada
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Lávese las manos con agua y jabón.
3. En una sartén mediana, dore ambos lados de las chuletas de cerdo en aceite vegetal.
4. Pele las batatas. Córtelas en rodajas de media pulgada.
5. Coloque las chuletas de cerdo doradas en una bandeja para hornear y cúbralas con las rodajas de batata y naranja; espolvoreelas con condimentos. Si se utilizan batatas en lata, añádalas cuando las chuletas de cerdo estén a medio cocer.
6. Cubra y hornee durante 1 hora o hasta que la carne esté tierna y bien cocida. La temperatura interna de las chuletas de cerdo debe llegar a 145 °F.

Nutrientes por porción: 240 calorías, 9 g de grasa totales, 2 g de grasas saturadas, 21 g de proteínas, 18 g de carbohidratos, 3 g de fibra alimentaria, 6 g de azúcares totales, 0 g de azúcares agregados y 119 mg de sodio.

Costo total por porción: \$\$\$\$

Fuente de la fotografía: pixabay.com

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).
USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales totales y equitativas en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario de Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.

