

Lo más fresco de Florida: Nueces ()¹

Claudia Peñuela²

Datos nutricionales

Las nueces (pecans) de Florida son:

- ✓ Altas en ácidos grasos insaturados. Las grasas monoinsaturadas pueden ayudar a algunas personas a bajar los lípidos de baja densidad LDL (colesterol malo) en la sangre.
- ✓ Naturalmente libres del colesterol y sodio.
- ✓ Una buena fuente de fibra. La fibra soluble reduce el riesgo de enfermedades del corazón.
- ✓ Fuente de proteína. La proteína actúa como base de huesos, músculos, cartilagos, piel y sangre.
- ✓ 7 minerales: hierro, calcio, magnesio, potasio, fósforo, manganeso, cobre, magnesio y zinc.
- ✓ 7 vitaminas: Vitamina B₁ (Tiamina) la cual ayuda al sistema nervioso a trabajar apropiadamente.

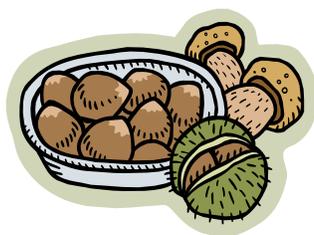
Nutrition Facts	
Serving Size 1 ounce 28g (1 ounce (28g))	
Amount Per Serving	
Calories 193	Calories from Fat 169
% Daily Value*	
Total Fat 20g	31%
Saturated Fat 2g	9%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 3g	11%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	0% • Vitamin C
Calcium	2% • Iron
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
© www.NutritionData.com	

Nota: Las nueces son altas en calorías, así que tenga cuidado con el tamaño de la porción.

¿Por qué comprar localmente?

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) estima que el promedio de viaje de los productos agrícolas desde su origen hasta los mercados locales del agricultor es de solo **50 millas**, comparado con **2,000 millas** hasta los supermercados.

Compre localmente y obtenga estos beneficios:



- Frescura y nutrición. Las frutas y verduras cosechadas en su punto tienen mejor sabor y características nutricionales.
- Social/cultural. Ayuda a la comunidad a estar consciente de la importancia de la agricultura.
- Ambiental. Protege los recursos naturales como espacios verdes, fauna, flora, agua, aire y suelos.
- Económico. Promueve la fuerza laboral local.

1. Este documento FCS8881-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha primera publicación: agosto 2009. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A. & M. Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina.

¿Dónde se cosechan las nueces de Florida?

Las nueces crecen en el **oeste** y **norte** de Florida.

¿Cuándo puede comprar nueces en Florida?

Puede comprar nueces desde **octubre** hasta **enero**. ¡Durante **cuatro meses del año!**

ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Seleccione

- ✓ Nueces en su cáscara que sean pesadas para su tamaño, lisas y limpias.
- ✓ Nueces en su cáscara sin marcas, grietas, ni moho.
- ✓ Nueces en su cáscara que no suenen cuando se sacuden. Si hacen ruido al sacudirlas, es una señal de que están viejas.
- ✓ Nueces sin cáscara que estén limpias y rellenas y uniformes en tamaño y color.

Pecans (nueces) frescas de la Florida: del mercado a la mesa

Pesto de arúgula

2 tazas empacadas de **hojas de arúgula**
 ½ taza de **nueces**
 ½ taza de **queso Parmesano**
 ½ taza de **aceite de oliva**
 6 dientes de **ajo**
 1 **limón** esprimido

Rinde: 8 Porciones

1. Ligeramente dore todo el ajo con aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto durante 10 minutos. Remueva el ajo del sartén, enfríe y elimine la piel.
2. En una sartén tueste las nueces, sin aceite a fuego medio hasta que se doren. Mezcle la arúgula, nueces y ajo cocido en la licuadora. Vierta el jugo de limón y pulse la licuadora mientras añade el aceite de oliva. Remueva la mezcla de la licuadora y ponga en un tazón.
3. Revuelva el queso Parmesano. Mezcle con la pasta fresca de su preferencia.

Información nutricional por porción: Calorías **20 cal**; Colesterol 5mg; Sodio 129mg; Carbohidratos 7g; Proteína 5g. Alto en vitaminas A y C.

Adaptado de: http://www.florida-agriculture.com/pubs/pubform/pdf/The_Florida_Chef_Flavorful_Seasons_Cookbook.pdf

Ensalada de apio y cerezas

1 ½ tazas de **apio** cortado en cubitos
 ¾ taza de **cerezas** dulces secas
 1 taza de **guisantes** verdes congelados, descongelar
 ¼ taza de **perejil** picado
 3 cucharadas de **mayonesa**
 3 cucharadas de **yogur sin dulce**
 2 cucharadas de **nueces** tostadas
 3 cucharaditas de **jugo de limón**
 ¼ cucharadita de **sal**
 ¼ cucharadita de **pimienta negra**

Rinde: 4 Porciones

1. Combine el apio, cerezas, guisantes y perejil en un tazón.
2. En una taza pequeña combine los otros ingredientes para el aderezo y mezcle.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de apio y mezcle hasta que todo este cubierto.

Información nutricional por porción: Calorías **230 cal**; Grasa Total 11g; Colesterol 5mg; Sodio 310mg; Carbohidratos 27g; Proteína 5g. Fibra 6g.

Adaptado de: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org>