

## Pick a better snack™



### HISTORY

- The pineapple was first grown in Brazil and South America thousands of years ago.
- The first pineapple was grown in the United States in 1886 by a man named James Dole in Hawaii.

### WHAT TO KNOW

- Pineapples are a tropical fruit. Other tropical fruits include banana, avocado, kiwi, mango, coconut, passionfruit, dragon fruit, grapefruit, and papaya.
- In the United States, pineapples grow year-round in Hawaii, Southern California, and Southern Florida.

### SELECTION AND STORAGE

- Pineapples should be purchased with a fresh green crown top, avoid dry leaves and dark or soft spots on your pineapple.
- Pineapples are sold fresh, canned, dried, frozen, and as juice.



## FRUIT OF THE MONTH PINEAPPLES

### FUN FACTS

- The heaviest pineapple was grown in 2011 and weighed 17 pounds!
- Most of the pineapples found in the grocery store come from Costa Rica.

### WAYS TO EAT

- Pineapples can be eaten raw with yogurt, ice cream, and in fruit salad.
- They are also used in Asian dishes such as stir-fry, pineapple chicken, and sweet & sour sauce.

### HEALTH CONNECTION

- Pineapples are high in vitamin C to fight off germs and protects us from getting sick.
- They are also a good source of fiber to help us stay full longer.



## Pick a better snack™



### HISTORY

- The pineapple was first grown in Brazil and South America thousands of years ago.
- The first pineapple was grown in the United States in 1886 by a man named James Dole in Hawaii.

### WHAT TO KNOW

- Pineapples are a tropical fruit. Other tropical fruits include banana, avocado, kiwi, mango, coconut, passionfruit, dragon fruit, grapefruit, and papaya.
- In the United States, pineapples grow year-round in Hawaii, Southern California, and Southern Florida.

### SELECTION AND STORAGE

- Pineapples should be purchased with a fresh green crown top, avoid dry leaves and dark or soft spots on your pineapple.
- Pineapples are sold fresh, canned, dried, frozen, and as juice.



## FRUIT OF THE MONTH PINEAPPLES

### FUN FACTS

- The heaviest pineapple was grown in 2011 and weighed 17 pounds!
- Most of the pineapples found in the grocery store come from Costa Rica.

### WAYS TO EAT

- Pineapples can be eaten raw with yogurt, ice cream, and in fruit salad.
- They are also used in Asian dishes such as stir-fry, pineapple chicken, and sweet & sour sauce.

### HEALTH CONNECTION

- Pineapples are high in vitamin C to fight off germs and protects us from getting sick.
- They are also a good source of fiber to help us stay full longer.





## FRUTA DEL MES PIÑAS

### HISTORIA

- La piña se cultivó por primera vez en Brasil y América del Sur hace miles de años.
- La primera piña se cultivó en Estados Unidos en 1886 por un hombre llamado James Dole en Hawái.

### QUÉ SABER

- Las piñas son una fruta tropical. Otros tropicales las frutas incluyen plátano, aguacate, kiwi, mango, coco, maracuyá, fruta del dragón, pomelo y papaya.
- En los Estados Unidos, las piñas crecen año ronda en Hawái, el sur de California y Sur de Florida.

### SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Las piñas deben comprarse con parte superior de la corona verde fresca, evite las hojas secas y puntos oscuros o blandos en la piña.
- Las piñas se venden frescas, enlatadas, secas, congelados y en forma de jugo.

### HECHOS GRACIOSOS

- La piña más pesada se cultivó en 2011 y pesaba 17 libras!
- La mayoría de las piñas que se encuentran en el supermercado proviene de Costa Rica.

### MANERAS DE COMER

- Las piñas se pueden comer crudas con yogur, helado, y en ensalada de frutas.
- También se utilizan en platos asiáticos como salteados, pollo con piña y salsa agri dulce.

### CONEXIÓN DE SALUD

- Las piñas tienen un alto contenido de vitamina C para combatir los gérmenes y nos protege de enfermarnos.
- También son una buena fuente de fibra para ayudarnos a mantenernos llenos por más tiempo.



## FRUTA DEL MES PIÑAS

### HISTORIA

- La piña se cultivó por primera vez en Brasil y América del Sur hace miles de años.
- La primera piña se cultivó en Estados Unidos en 1886 por un hombre llamado James Dole en Hawái.

### QUÉ SABER

- Las piñas son una fruta tropical. Otros tropicales las frutas incluyen plátano, aguacate, kiwi, mango, coco, maracuyá, fruta del dragón, pomelo y papaya.
- En los Estados Unidos, las piñas crecen año ronda en Hawái, el sur de California y Sur de Florida.

### SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Las piñas deben comprarse con parte superior de la corona verde fresca, evite las hojas secas y puntos oscuros o blandos en la piña.
- Las piñas se venden frescas, enlatadas, secas, congelados y en forma de jugo.

### HECHOS GRACIOSOS

- La piña más pesada se cultivó en 2011 y pesaba 17 libras!
- La mayoría de las piñas que se encuentran en el supermercado proviene de Costa Rica.

### MANERAS DE COMER

- Las piñas se pueden comer crudas con yogur, helado, y en ensalada de frutas.
- También se utilizan en platos asiáticos como salteados, pollo con piña y salsa agri dulce.

### CONEXIÓN DE SALUD

- Las piñas tienen un alto contenido de vitamina C para combatir los gérmenes y nos protege de enfermarnos.
- También son una buena fuente de fibra para ayudarnos a mantenernos llenos por más tiempo.

