

Pick a better snack™



HISTORY

- The strawberry was first grown in the 1300's in Europe.
- In 1834, the first American strawberry, called the Hoveg, was grown in Massachusetts.

WHAT TO KNOW

- Strawberries are a member of the rose family. Other rose fruits include apples, pears, peaches, cherries, apricots, plums, blackberries, and raspberries.
- The strawberry is the only fruit with seeds on the outside instead of the inside. One strawberry contains 200 seeds.

SELECTION AND STORAGE

- Choose fully ripened, bright red strawberries. The bigger the strawberry, the juicier it will be.
- Store strawberries in the refrigerator and eat within 1 week.



FRUIT OF THE MONTH STRAWBERRIES

FUN FACTS

- The state fruit of Louisiana is the strawberry.
- The world's heaviest strawberry ever grown weighed 10.19 ounces.

WAYS TO EAT

- Strawberries can be eaten in smoothies, salads, oatmeal, yogurt, parfaits, and cereal.
- Strawberries can be eaten in sweet treats like strawberry shortcake, chocolate covered strawberries, strawberry lemonade, and strawberry muffins.

HEALTH CONNECTION

- Strawberries are high in vitamin C, which protects us from getting sick.
- Strawberries are high in fiber, which helps us to feel full longer.
- Strawberries are high in potassium to help our heart and builds our muscles.



Pick a better snack™



HISTORY

- The strawberry was first grown in the 1300's in Europe.
- In 1834, the first American strawberry, called the Hoveg, was grown in Massachusetts.

WHAT TO KNOW

- Strawberries are a member of the rose family. Other rose fruits include apples, pears, peaches, cherries, apricots, plums, blackberries, and raspberries.
- The strawberry is the only fruit with seeds on the outside instead of the inside. One strawberry contains 200 seeds.

SELECTION AND STORAGE

- Choose fully ripened, bright red strawberries. The bigger the strawberry, the juicier it will be.
- Store strawberries in the refrigerator and eat within 1 week.



FRUIT OF THE MONTH STRAWBERRIES

FUN FACTS

- The state fruit of Louisiana is the strawberry.
- The world's heaviest strawberry ever grown weighed 10.19 ounces.

WAYS TO EAT

- Strawberries can be eaten in smoothies, salads, oatmeal, yogurt, parfaits, and cereal.
- Strawberries can be eaten in sweet treats like strawberry shortcake, chocolate covered strawberries, strawberry lemonade, and strawberry muffins.

HEALTH CONNECTION

- Strawberries are high in vitamin C, which protects us from getting sick.
- Strawberries are high in fiber, which helps us to feel full longer.
- Strawberries are high in potassium to help our heart and builds our muscles.





FRUTA DEL MES **FRESAS**

HISTORIA

- La fresa se cultivó por primera vez en el año 1300 en Europa.
- En 1834 apareció la primera fresa americana, llamada el Hoveg, se cultivó en Massachusetts.

QUÉ SABER

- Las fresas son miembros de la familia de las rosas. Otros frutos de rosas incluyen manzanas, peras, melocotones, cerezas, albaricoques, ciruelas, moras, y frambuesas.
- La fresa es la única fruta con semillas el exterior en lugar del interior. Uno la fresa contiene 200 semillas.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Elija rojo brillante y completamente maduro fresas. Cuanto más grande es la fresa, más jugoso quedará.
- Guarde las fresas en el refrigerador y comer dentro de 1 semana.

HECHOS GRACIOSOS

- La fruta estatal de Louisiana es la fresa.
- La fresa más pesada del mundo, cada cultivada, pesó 10.19 onzas.

MANERAS DE COMER

- Las fresas se pueden consumir en batidos, ensaladas, avena, yogur, parfaits y cereales.
- Las fresas se pueden comer en dulces como tarta de fresas, fresas cubiertas de chocolate, limonada de fresa y muffins de fresa.

CONEXIÓN DE SALUD

- Las fresas tienen un alto contenido en vitamina C, que nos protege de enfermarse.
- Las fresas tienen un alto contenido en fibra, lo que nos ayuda a sentirnos llenos por más tiempo.
- Las fresas tienen un alto contenido de potasio para ayudar a nuestro corazón y fortalece nuestros músculos.



FRUTA DEL MES **FRESAS**

HISTORIA

- La fresa se cultivó por primera vez en el año 1300 en Europa.
- En 1834 apareció la primera fresa americana, llamada el Hoveg, se cultivó en Massachusetts.

QUÉ SABER

- Las fresas son miembros de la familia de las rosas. Otros frutos de rosas incluyen manzanas, peras, melocotones, cerezas, albaricoques, ciruelas, moras, y frambuesas.
- La fresa es la única fruta con semillas el exterior en lugar del interior. Uno la fresa contiene 200 semillas.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Elija rojo brillante y completamente maduro fresas. Cuanto más grande es la fresa, más jugoso quedará.
- Guarde las fresas en el refrigerador y comer dentro de 1 semana.

HECHOS GRACIOSOS

- La fruta estatal de Louisiana es la fresa.
- La fresa más pesada del mundo, cada cultivada, pesó 10.19 onzas.

MANERAS DE COMER

- Las fresas se pueden consumir en batidos, ensaladas, avena, yogur, parfaits y cereales.
- Las fresas se pueden comer en dulces como tarta de fresas, fresas cubiertas de chocolate, limonada de fresa y muffins de fresa.

CONEXIÓN DE SALUD

- Las fresas tienen un alto contenido en vitamina C, que nos protege de enfermarse.
- Las fresas tienen un alto contenido en fibra, lo que nos ayuda a sentirnos llenos por más tiempo.
- Las fresas tienen un alto contenido de potasio para ayudar a nuestro corazón y fortalece nuestros músculos.

