

La Cosecha del Mes de abril es fresa: dulce y deliciosa, tiene alto contenido de vitamina C y es una buena fuente de fibra dietética! Este mes el proyecto de educación de nutrición visitó el cultivador de fresas, Apolinar Yerena, de Yerena Farms en Royal Oaks, CA (100 millas de San Francisco).

## Conosca al Cultivador

El Señor Yerena, su familia y sus empleados son responsables por la cosecha de las fresas deliciosas que los estudiantes y las familias han probado en los mercados de los granjeros en San Francisco. El Sr. Yerena nació en Jalisco, Mexico y ha sido un granjero por 34 años. El y sus hermanos empezaron Yerena Farms (La Granja Yerena) en 1982.

Yerena Farms crece tres variedades de fresas: *Supersweet*, *Albion* y *Seascape*. Las plantas de fresas se plantan en noviembre y las primeras fresas están listas para la pizza a mediados de marzo. La granja también crece otras variedades de bayas, incluyendo *tayberries*, frambuesas y zarzamoras.

El Sr. Yerena y sus empleados trabajan duro para crecer las fresas que las familias en San Francisco van a disfrutar. ¡Y no es fácil! Cuidan la tierra, sacando malezas a mano, cuidadosamente regando las plantas, eliminando insectos no deseados y agachándose por muchas horas para recoger las fresas maduras a mano. Las fresas en el mercado de los granjeros son bien frescas y han sido recogidas menos de 9 horas antes!



El Sr. Yerena (segundo de la izquierda) con empleados (de izquierda a derecha) Meliton, Argeo, Miguel y Leonedas, al lado del campo de frambuesas.



**“No quiero ser un millonario. Con la cultivación, tienes que amarlo.”**

**Apolinar Yerena**

Puedes encontrar al Sr. Yerena y su familia en San Francisco en los mercados de los granjeros de **Alemaný**, **Civic Center** y **Ferry Building**. ¡A él le gusta hablar con los chicos acerca de su granja y recordarles que las fresas no se hacen en fábricas, pero crecen con cariño y amor en las granjas, como la de él!

La forma favorita para el Sr. Yerena de comer fresas es...

**“¡Recogerla y comerla!”**

¿Cuál es la tuya?

## Copas de Fresas Congeladas

Porción: 1/18 de la receta  
Rinde: 18 porciones



### Ingredientes:

- 3 bananas
- 2 onzas de yogur, de fresa, sin grasa
- 2½ tazas de fresas frescas, cortadas finamente
- 8 onzas de piña molida en lata, sin escurrir, (en jugo)

### Direcciones:

1. Póngale forros de papel para hornear al molde de lata para 18 panecillos.
2. Corte o machaque las bananas y póngalas en un tazón de mezclar grande.
3. Mezcle los otros ingredientes.
4. Con una cuchara póngalo en las tazas de la lata de panecillos y congélalos por lo menos 3 horas o hasta firme. Quite las tazas congeladas y guárdelas en una bolsa plástica en el congelador.
5. Antes de servir, quítele las tazas de papel y déjelas al ambiente por 10 minutos.

### Información Nutricional por porción:

Calorías 50, Carbohidrato 12g,  
Fibra Dietética 1g, Proteína 2g

Receta de: **SNAP-Ed**, <http://recipefinder.nal.usda.gov>

**Compre en los Mercados de los Granjeros de San Francisco para deliciosas frutas y vegetales de la temporada:**

<b>Alemaný</b> 100 Alemany Blvd. Todo el año, E W*	<b>sab. 6 a.m. - 3 p.m.</b>
<b>Bayview</b> Bayview Opera House mayo - nov., E	<b>mier.. 8 a.m. - 12 p.m.</b>
<b>Ferry Plaza</b> Ferry Building Todo el año, E W	<b>mar. 10 a.m. - 2 p.m.</b> <b>sab. 8 a.m. - 2 p.m.</b>
<b>Heart of the City</b> Civic Center Todo el año, E W	<b>mier. 7 a.m. - 5 p.m.</b> <b>dom. 7 a.m. - 5 p.m.</b>

\*E- Aceptan tarjetas *Electronic Benefits Transfer* (EBT)  
W-Aceptan cheques *WIC Farmers' Market Nutrition Program*

Para más información  
visite: [www.healthiersf.org](http://www.healthiersf.org)