

Cinnamon Oranges

Makes 4 servings

Prep time: 10 minutes

Ingredients:

- 2 Tablespoons orange juice*
- ½ lemon, juiced*
- 1 Tablespoon sugar*
- ¼ teaspoon cinnamon*
- 4 oranges, peeled and sliced*

1. In a small bowl, whisk together orange juice, lemon juice, sugar, and cinnamon.
2. Add orange slices and toss together.



Nutrition information per serving: Calories 85, Carbohydrate 22 g, Dietary Fiber 3 g, Calcium 63 mg, Iron 0 mg, Vitamin A 34 mcg, Vitamin C 88 mg, Folate 50 mcg



Adapted from: WIC, Let's Cook with Kids
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Naranjas con Canela

Rinde 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 2 cucharadas de jugo de naranja*
- ½ limón, exprimido*
- 1 cucharada de azúcar*
- ¼ cucharadita de canela*
- 4 naranjas, peladas y rebanadas*

1. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de naranja, el jugo de limón, el azúcar y a canela.
2. Añada las rebanadas de naranja y mezcle bien.



Información de Nutrición cada porción: Calorías 85, Carbohidratos 22 g, Fibra Dietética 3 g, Calcio 63 mg, Hierro 0 mg, Vitamina A 34 mcg, Vitamina C 88 mg, Folato 50 mcg



Adaptación: WIC, Vamos a Cocinar con los Niños, pagina 90.
Para información, de CalFresh or Banco de Alimentos llama (805) 238-4664.