

Cómo seleccionar, almacenar y usar Frutas y verduras

Bayas (fresas, moras, frambuesas)

Elija: Gordas, firmes, de color oscuro sin moho.

Almacene: En el refrigerador, cubiertas, en una capa, sobre una toalla de papel, por 2 a 3 días.

Use: Esparcidas sobre yogurt o en licuados.



Coliflor

Elija: Firme, brotes de color blanco cremoso y compactos, sin manchas.

Almacene: En el refrigerador, envuelto en plástico, por hasta 5 días.

Use: Cocido al vapor y con queso rallado por encima.



Berenjena

Elija: Firme, lisa y con una punta verde.

Almacene: En el refrigerador, sin envolver, por 1 semana.

Use: En rebanadas y asada para sándwich.



Chayote

Elija: Firme y de color parejo.

Almacene: En el refrigerador, en una bolsa de plástico abierta, por hasta 1 mes.

Use: En sopas o en salteados.



Betabel

Elija: De color oscuro sin moretones.

Almacene: En una bolsa de plástico, en el refrigerador, por hasta 1 semana.

Use: Cocido al vapor y cortado en ensaladas.



Espárragos

Elija: Color vivo, firme y de punta dura.

Almacene: Envuelto en una tela mojada y en una bolsa de plástico abierta, por hasta 1 semana.

Use: En ensaladas o enteros como bocadillo.



Calabacita

Elija: Firmes sin moretones, grietas o marcas.

Almacene: En el refrigerador, por hasta 1 semana.

Use: Asados, a la parrilla o en sopas.



Jícama

Elija: Firme y sin manchas.

Almacene: Colocada en un lugar fresco y oscuro por hasta 2 a 3 semanas.

Use: En palitos y servida con limón.



Calabaza

Elija: Firme sin moretones, grietas o marcas.

Almacene: En un lugar fresco y seco por hasta 1 a 6 meses.

Use: Asada o hecha puré para sopa.



Jícara (morro)

Elija: Pequeño, firme, verde, sin manchas y con tallo.

Almacene: En el refrigerador, en una bolsa de plástico por hasta 1 semana.

Use: En sopas y en salteados.



Kiwi

- Elija:** Gordo y firme. Cuando es maduro es ligeramente blando cuando lo toque.
- Almacene:** En el refrigerador, por hasta 3 días.
- Use:** En rebanadas en ensaladas o en licuados.



Pera asiática

- Elija:** Dura y muy fragante.
- Almacene:** En el refrigerador, por hasta 2 semanas.
- Use:** En ensaladas o entera como bocadillo.



Mango

- Elija:** Sin moretones.
- Almacene:** A temperatura ambiente para madurarlo, después en el refrigerador por hasta 3 días.
- Use:** En trozos para un bocadillo, en ensaladas o en licuados.



Piña

- Elija:** Piñas fragantes con hojas brillantes, no apagadas ni desteñidas.
- Almacene:** Corte la piña madura y guarde en el refrigerador en un envase sellado.
- Use:** Como bocadillo, en ensaladas o en licuados.



Nabo

- Elija:** Firmes sin moretones.
- Almacene:** En el refrigerador por hasta 1 semana.
- Use:** Asados, machacados o hecho puré en sopas.



Quingombó

- Elija:** Quingombós pequeños, de menos de 4 pulgadas y de color verde vivo.
- Almacene:** Use en cuanto lo compre. No se almacena bien.
- Use:** En guisados o en salteados.



Nopal

- Elija:** Firmes, crujientes y sin arrugas.
- Almacene:** En el refrigerador, por hasta 2 semanas.
- Use:** En salteados o para agregar a las tostadas.



Repollo

- Elija:** Firme con hojas envueltas firmemente.
- Almacene:** Envuelta firmemente en plástico, en el refrigerador, por hasta 1 semana.
- Use:** En tiras en ensaladas o para agregar a los tacos.



Papaya

- Elija:** Ligeramente blanda con piel amarilla.
- Almacene:** A temperatura ambiente para madurarla, después en el refrigerador por hasta 3 días.
- Use:** En trozos en ensaladas o en licuados.



Verduras de hoja verde

- Elija:** Hojas frescas firmes y no marchitas.
- Almacene:** Envueltas en toallas de papel, en una bolsa de plástico, en el refrigerador, por hasta 2 a 3 días.
- Use:** En ensaladas o en salteados.

