



Evite que sus frutas y verduras frescas se desperdicien con estos consejos:

- Cuando compre frutas y verduras frescas: cómprelas maduras, si las va a consumir inmediatamente. Si no es así, cómprelos antes de que estén maduros y déjelos madurar en casa. O compre una combinación: algunos maduros para comer inmediatamente y otros no tan maduros para comer durante la semana.
- Sí el espacio de su refrigerador es limitado, algunas frutas y verduras pueden guardarse en una habitación fresca o en el sótano. Pruebe con papas, betabeles, zanahorias, otros tubérculos comestibles, manzanas y peras.

ALMACENAMIENTO DE LA DESPENSA

Considere comprar frutas y verduras al mayoreo si tiene espacio de almacenamiento. Congele lo que no vaya a consumir para usar más adelante:

La mayoría de las frutas y verduras, cuando están congeladas, mantienen su calidad hasta por 6 meses (para frutas) o 12 meses (para verduras). Hay un proceso conocido como “escaldar” que retarda la pérdida de sabor, color, textura y nutrientes durante la congelación. Las verduras congeladas que no han sido escaldadas se pueden consumir sin riesgo, pero no mantienen su calidad nutricional por el mismo tiempo. Puede congelar, sin escaldar, verduras nutritivas como el brócoli, zanahorias, elote y calabaza de verano y de invierno, pero deberá usarlas más rápido.

¿Listo para congelar algunas frutas y vegetales? Siga estos sencillos pasos:

1. Lave las frutas y verduras. Seque con toquitos suaves con una toalla.
2. Arréglelas como se indica en la tabla/imagen de abajo.
3. Si va a congelar verduras, cocínelas brevemente en agua hirviendo (escaldar) por la cantidad de tiempo indicada en la tabla a continuación. Con una cuchara ranurada, pase inmediatamente las verduras hervidas a un tazón con agua helada. Escurra bien y seque con toquitos suaves.
4. Coloque las verduras en una sola capa en una bandeja para hornear y congélelas.
5. Pase las verduras congeladas a una bolsa grande para congelar con cierre hermético o a un recipiente hermético.

escaldado

verbo.

El escaldado es un proceso de cocción en el que un alimento, generalmente una verdura o una fruta, se cuece rápidamente en agua hirviendo, se retira después de un breve intervalo de tiempo y finalmente se sumerge en agua helada o se coloca bajo agua corriente fría para detener el proceso de cocción. Blanquear los alimentos ayuda a reducir la pérdida de calidad con el tiempo.

ALMACENAMIENTO DE LA DESPENSA

Fruta/Verdura	Pasos de Preparacion	Tiempo de Escaldado
PIMIENTOS	Quíteles el tallo y sáqueles las semillas. Córtelos en pedazos de ½ pulgada.	2-3 minutos
BRÓCOLI Y COLIFLOR	Córtelos en cogollitos o ramilletes de 1 a 1 ½-pulgada.	3 minutos
MORAS, ARÁNDANOS AZULES Y FRAMBUESAS	Quíteles el tallito.	No es necesario
ZANAHORIAS	Pélelas y córtelas en rodajas de ¼ de pulgada.	2 minutos
CEREZAS	Quíteles el tallito y el hueso.	No es necesario
VERDURAS DE HOJA VERDE PARA COCINAR (EJ. ESPINACA, BERZAS, COL CRESPA, ACELGAS)	Quíteles los tallos y nervaduras duras. Córtelas	2-3 minutos
ELOTE O MAIZ	Quítele las hojas y desgrane.	2 minutos
EJOTES O HABICHUELAS	Córteles las puntas.	3 minutos
NECTARINAS, DURAZNOS Y CIRUELAS	Sáqueles el hueso y córtelas en seis partes.	No es necesario
CHÍCHAROS O ARVEJAS	Si son vainas comestibles, quíteles las venas duras. Si solo va a usar los chícharos, saque los granos de la vaina.	1-2 minutos
FRESAS	Quíteles el tallito y hojas. Corte las fresas grandes por la mitad.	No es necesario
CALABAZA DE VERANO	Córtela en tajadas de ½ pulgada.	2-3 minutos
TOMATES	Quíteles el centro.	No es necesario