

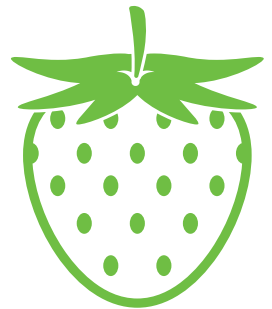
## EVITE QUE SUS FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS SE DESPERDIEN CON ESTOS CONSEJOS:

- Cuando compre frutas y verduras frescas: cómprelas maduras, si los 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.



## 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. Arrégelas 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.

FRUTA O VERDURA	PASOS PARA PREPARARLAS	TIEMPO DE ESCALDADO
MORAS, ARÁNDANOS AZULES Y FRAMBUESAS	Quíteles el tallito.	No es necesario
PIMIENTOS O PIMENTONES	Quíteles el tallo y sáqueles las semillas. Córtelos en pedazos de ½ pulgada.	2 a 3 minutos
BRÓCOLI Y COLIFLOR	Córtelos en cogollitos o ramilletes de 1 a 1 ½-pulgada.	3 minutos
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 a 3 minutos
ELOTE O MAÍZ	Quítele las hojas y desgrane.	2 minutos
EJOTES O HABICHUELAS	Córteles las puntas.	3 minutos
MANGOS	Pélelos. Corte la pulpa del hueso. Córtela en pedazos de 1 pulgada.	No es necesario
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 a 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 a 3 minutos
TOMATES	Quíteles el centro.	No es necesario
CALABAZA DE INVIERNO	Córtela por la mitad. Sáquele las semillas y membranas fibrosas.	En vez de escaldar, coloque la parte cortada boca abajo en una bandeja para hornear, rociada con aceite en aerosol. Hornee a 400° F hasta que esté blanda, de 35 a 50 minutos. Deje enfriar. Eche la calabaza en un tazón, quítele la cáscara. Hágala puré con un tenedor. Déjela enfriar completamente antes de congelarla.