

ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS DE VERANO

Si ha estado comprando productos frescos en supermercados o mercados de agricultores este verano, ¡entonces estos consejos de almacenamiento son para usted! Muchas personas luchan con la compra de productos frescos, pero no tienen tiempo suficiente para prepararlos o comerlos antes de que comiencen a ir mal. Esto puede dejar su basura llena de productos estropeados y su billetera sintiéndose vacía. Afortunadamente, hay algunas maneras en que podemos extender la vida de nuestras frutas y verduras preparándolas y almacenándolas de la manera correcta.

Almacenamiento de verduras / hierbas frescas

Al comprar verduras / hierbas: busque hojas brillantes y verdes sin amarillo / marrón en las puntas o tallos. Una vez en casa, puede almacenarlos de la siguiente manera:

Lechuga y ensalada verdes: Envolver en toalla de papel y colocar en bolsa de plástico sellada.

Verduras agrupadas con tallos (col rizada y berza): Cortar el tallo. Envuelva justo el extremo en toalla de papel húmeda y coloque en una bolsa de plástico sellada.

Hierbas (cilantro, perejil, albahaca, eneldo, menta, tomillo): NO ENJUAGUE. Envuelva el racimo en la toalla de papel apenas húmeda y coloque en la bolsa de plástico sellada. Cuando esté listo para comer, siempre lave las verduras / hojas (remoje en agua fría, agite las verduras para aflojar la suciedad, retire las hojas del recipiente y deseche el agua sucia).

Guarde estos artículos en el refrigerador (dura de 3 a 14 días):

- Espárragos (en bolsa de plástico)
- Bayas
- Brécol
- Brotos de Brusel
- Col
- Zanahoria
- Apio (en bolsa de plástico)
- Maíz
- Pepinos
- Berenjena
- Judías verdes
- Setas (en bolsa de papel)
- Okra (en bolsa de papel)
- Guisantes
- Pimientos
- Rábanos
- Calabaza de verano
- Calabacín



Deje que estos maduren en el mostrador, luego coma O muévase al refrigerador (dura 3-10 días):

- Manzanas
- Cerezas
- Uvas
- Melones
- Ciruelas
- Duraznos
- Peras
- Tomates



Guárdelos en un lugar oscuro y seco (dura 1-3 meses):

- Papas
- Batatas
- Calabaza de invierno
- Ajo
- Cebollas
- Colinabo
- Calabaza

Receta del Mes: Ensalada de maíz



Ingredientes:

- 4 Mazorcas de maíz
- 1 Cebolla roja picada
- 2 Tomates picados
- 2 Zanahorias ralladas
- 2 Cucharada de aceite vegetal
- 1/4 C vinagre
- 1 C cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

Indicaciones:

1. Retire las cáscaras del maíz y cortar los granos de la mazorca.
2. Combinar maíz, cebolla, tomates, y zanahorias en un tazón grande.
3. En un bol pequeño, combinar aceite, vinagre, cilantro, sal y pimienta. Mezclar bien.
4. Verter el aderezo en la ensalada y echar.
5. ¡Servir y disfrutar!
6. Refrigerar las sobras.

Fuente de la receta: jsyfruitveggies.org

El material de este artículo proviene del plan de estudios De solo decir sí a frutas y verduras: Lección 13, Almacenamiento de frutas y verduras

¡Escanee este código para conectarte con el equipo de NEP y tener la oportunidad de ganar algunos PREMIOS IMPRESIONANTES!



SCAN ME

1. Abra la aplicación de la cámara y escanee este código.
2. Siga el enlace en la parte superior de su teléfono para ver la página de inicio de NEP.
3. Haga clic en la pestaña naranja: "Haga clic aquí para obtener más información sobre nuestros socios participantes "
4. Encuentre su socio / ubicación asociada.
5. Complete una breve encuesta previa.
6. ¡Disfruta de la lección!

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de PA (DHS).