

## FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



ACELGA



ARÁNDANO



FRUTILLA



LIMÓN



NARANJA



PEPINO



PEREJIL



TOMATE



ZANAHORIA

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

### ACELGA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



Esta pequeña fruta de la familia de las Ericaceae se destaca por su alto contenido de antioxidantes, lo que la hace muy interesante entre los alimentos saludables. Pertenecen al grupo de los frutos rojos junto con la frutilla, la frambuesa y la mora. Si la partida presenta sabor ácido, se puede dejar unos días para elegir en su punto óptimo de madurez. A la hora de comprar, verificar que no presente daños, heridas o lesiones. Debe estar turgente y sin arrugas que indiquen deshidratación. Rechazar las partidas que presentan frutas deformes o con colores verdosos o azul oscuro opaco. Pueden conservarse frescos por varias semanas y congelado por varios meses.

La acelga es una hortaliza de hoja originaria de la costa mediterránea europea. Es rica en carotenoides, vitaminas A, C y K, ácido fólico y hierro. Su consumo es esencial para la vista, la piel y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Se puede almacenar lavada, con un hervor previo y en recipientes herméticos en el freezer por un período de hasta un año. Al momento de la compra, elegir el producto de aspecto fresco, con hojas de color verde intenso, sin daños por insectos ni manchas. Los tallos o pencas deben presentar un color blanco intenso, sin zonas de coloración marrones.

### ARÁNDANO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Son cultivadas en huertas por pequeños productores debido a la intensa mano de obra que requiere su producción especialmente en la cosecha. En nuestro país existen dos zonas de producción de importancia, en los departamentos de Salto y San José. Estas, en combinación con la estacionalidad del cultivo, determinan que la oferta de frutilla muestre un pico en los meses de setiembre, octubre y noviembre. Los indicadores de calidad a considerar son: apariencia (color, tamaño, forma, ausencia de defectos), firmeza, sabor (sólidos solubles, acidez y compuestos aromáticos) y valor nutricional (Vitamina C).

### FRUTILLA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 2 días



El limón es originario del sudeste asiático y del sur de China. Las principales zonas de producción en Uruguay se encuentran en el litoral y en el sur del país, existiendo oferta de producto nacional a lo largo de todo el año. Su consumo previene el riesgo de padecer tumores de esófago y aporta buenas cantidades de Vitamina C, B y ácido fólico. Al momento de la compra, recordar que el color de la cáscara no es indicador del estado de madurez ni de la calidad del fruto. Conviene elegir aquellos limones pesados al tacto, de cáscara lisa, firme, brillante, sin heridas y evitar los que tengan cáscara muy gruesa.

### LIMÓN

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días CONSERVACIÓN Fuera de heladera DURACIÓN 5 días



En Uruguay, este producto se cultiva principalmente en el litoral norte. Se distinguen dos grandes grupos varietales, la Navel y la Valencia. Estas últimas tienen forma redonda algo achatada, de tamaño medio a grande y sin ombligo. Algunas variedades de este grupo presentan muchas semillas, pero aportan muy buena cantidad de jugo. El consumo de naranjas previene el cáncer, las afecciones cardiovasculares y las infecciones. Son ricas en vitamina C, también contienen calcio, magnesio, fósforo y potasio. Al momento de la compra se deben elegir aquellos frutos que presenten moderada firmeza, sin manchas, golpes ni podredumbres.

### NARANJA

CONSERVACIÓN Fuera de heladera DURACIÓN 7 días



Esta hortaliza de fruto pertenece al igual que el melón, la sandía, el zapallito, el zuchini y los zapallos a la familia Cucurbitaceae. Es originario del sur de Asia, donde se cultiva hace más de 3.000 años. Se trata de un fruto que presenta su madurez de consumo en estado fisiológico inmaduro. Por eso, a la hora de la compra, deben elegirse aquellos frutos que muestren semillas blancas y blandas sin desarrollar y piel de color verde oscuro e intenso, ya que las zonas amarillentas y/o opacas indican sobremadurez o producto envejecido por mala conservación. Evitar elegir frutos golpeados o heridos.

### PEPINO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Es una hortaliza empleada como condimento muy habitual en nuestra dieta, oriunda del mediterráneo oriental europeo. Aporta provitamina A o beta-caroteno, vitamina C y E en cantidades apreciables, así como determinadas minerales (principalmente fósforo, hierro, calcio y azufre). Deben elegirse los atados que presenten las hojas de color verde intenso y de aspecto fresco sin manchas ni lesiones. Esta hierba se deteriora si se guarda muchos días en la heladera; si no se va a utilizar enseguida, se puede congelar bien lavada y escurrida, y de esta forma se mantiene en perfecto estado sin perder su sabor original.

### PEREJIL

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Esta especie es originaria de nuestra América. Las principales zonas de producción en nuestro país son el litoral norte (Salto y Bella Unión) con productos en invernáculos que nos abastecen durante todo el año pero concentrando la producción en invierno y primavera; y la zona sur, donde se concentra la producción en verano y otoño. Los tomates se deben elegir uno a uno, los más firmes al tacto y sin golpes, heridas o machucones. Expresa sus mejores características de sabor y aroma si madura a temperaturas de entre 15 y 20 grados, mientras que la mejor conservación se da entre 10 y 15 grados. No se recomienda su conservación en heladera sino en lugares frescos, ventilados, sin exposición a la luz directa del sol y sin bolsa de nylon ya que provoca una maduración innecesaria.

### TOMATE

CONSERVA Fuera de heladera DURACIÓN 5 días



Según las investigaciones históricas, sería originaria de Afganistán, desde donde se extendió a gran parte del mundo. En Uruguay se cultiva durante casi todo el año, aunque cada otoño se registra una disminución en la oferta. Este producto previene el riesgo de contraer tumores de boca, faringe, laringe y garganta. Contiene caroteno y es una excelente fuente de vitamina A, esencial para la salud de la vista, el buen estado de la piel y tejidos y para el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico. Al momento de la compra elija zanahorias sanas, firmes, crocantes y jugosas, de color anaranjado intenso y uniforme, sin coloración verde o púrpura en la zona del tallo.

### ZANAHORIA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



SUMÁ SABOR A TUS RECETAS. Productos uruguayos de alta calidad.

ACEITE EXTRA VIRGEN  
Incorpora el mejor aceite a tus ensaladas.



MIEL

Próba las frutas de la lista con un toque de la mejor miel.

