

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



ALCAUCIL



ARÁNDANO



HABAS



LECHUGA



LIMÓN



PUERRO



REMOLACHA



ZANAHORIA

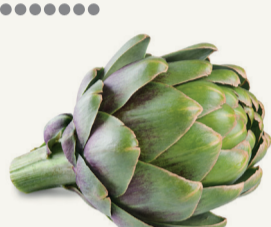


ZAPALLO KABUTIÁ

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

ALCAUCIL

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Originaria del Mediterráneo occidental, se pueden comer crudas, hervidas, al vapor, fritas, rebozadas, guisadas, en sofrito, a la brasa o al horno. Elegir aquellas robustas y pesadas en proporción a su tamaño, compactas y de hojas comprimidas ya que son las más tiernas. Los tipos de alcauciles comercializados localmente son "porteño" y "espina", siendo el primero de consistencia más carnosa que el segundo. Se destacan el aporte de minerales como el calcio, hierro, potasio, fósforo y magnesio, además de vitaminas del grupo A, C E y B.

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. Perteneció 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 consumirla en su punto óptimo de madurez. A la hora de elegir, 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.

ARÁNDANO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Su zona de origen no está claramente definida, si bien se cree que está entre Europa y las regiones occidentales de Asia. Si se sabe que acompaña al hombre desde los albores de la civilización y ha constituido un alimento muy importante en varias culturas. Esta legumbre típicamente primaveral debe seleccionarse en el punto de venta por presentar fresco de color verde intenso, al abrir las vainas, las semillas deben estar bien formadas, sanas, sin manchas y con tamaño uniforme dentro de la vaina. Su consumo aporta nutrientes interesantes de vitamina A, B1, B2 y C, y son una importante fuente de proteínas.

HABAS

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



En nuestro país se produce a lo largo de todo el año, fundamentalmente en Montevideo y Canelones. Se destacan las mantecosas o arrelladas, las crespas, las romanas u oreja de burro y las moladas, entre otras. Su consumo favorece la digestión, mejora el tránsito intestinal y facilita la baja de peso. Posee acción diurética y depurativa. Es rica en vitaminas A, B, C, D y E, folatos, calcio, cobre, hierro, fósforo y potasio, y es una muy buena fuente de fibra. Al momento de la compra se recomienda elegir el producto de aspecto fresco, turgente, sin daños en las hojas y de colores intensos. Las coloraciones marrones en las nervaduras y tallos principales indican el fin del periodo óptimo de consumo.

LECHUGA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 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



Su origen se atribuye a Asia occidental y norte de África. En nuestro país se produce todo el año y alcanza su precio óptimo desde el otoño hasta la primavera. El consumo de puerro fortalece el sistema inmunológico, aumenta la resistencia a infecciones y previene ciertos tipos de cáncer. Al momento de la compra elegir los puerros que presenten la zona blanca del tallo, sana y firme, las raíces, si están presentes, deben ser blancas también y la parte verde de las hojas debe mostrarse sanas, sin manchas y de aspecto fresco. Una buena forma de prolongar su conservación es lavar bien, cortar hojas verdes y raíces, picar, embolsar y congelar. El puerro congelado se recomienda usar para cocinar directamente sin descongelar, ello permite conservar mejor textura, aroma y sabor.

PUERRO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Es originaria de las zonas costeras del norte de África. En Uruguay se produce durante todo el año y se consume mayoritariamente la raíz bulbosa, aunque las hojas también son comestibles y pueden utilizarse de forma similar a la acelga. El consumo de remolacha contribuye a reducir el riesgo de padecer accidentes cardiovasculares y cerebrovasculares. Contiene gran cantidad de vitamina C, hierro y ácido fólico. Al momento de la compra, elegir remolachas de color rojo intenso, de aspecto fresco y firme, sin daños, heridas ni manchas. Las hojas deben ser de aspecto fresco y color verde intenso.

REMOLACHA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 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 carotenoides 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



El zapallo es oriundo de América Central y del Norte. En Uruguay se producen y comercializan varias especies o tipos de zapallos, aunque los tres más consumidos son: el kabutiá, el calabacín y el criollo. La mayor oferta se concentra de marzo a octubre. Contiene carotenoides y es una excelente fuente de vitamina A. También se destaca su rol como antioxidante. El consumo de este producto previene el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, laringe y garganta. Al momento de la compra seleccionar aquellos frutos que no presenten heridas ni zonas blandas, con su pedúnculo o cabito de aspecto opaco, de color beige, y que se sientan pesados en la mano. Los mejores zapallos criollos o kabutiá son aquellos que muestran una cáscara de color verde oscuro y opaco, con un cachete amarillo o anaranjado.

ZAPALLO KABUTIÁ

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



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

ACEITE EXTRA VIRGEN

Incorporá el mejor aceite a tus ensaladas.



MIEL

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



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

GRANJEROS DEL URUGUAY



Ministerio de Salud Pública

UAM

EXTRA VIRGEN DE URUGUAY

CHDA COMISIÓN NACIONAL DE DESARROLLO RURAL