

## FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



ALBAHACA



CEBOLLA



CIRUELA



MORRÓN



PELÓN



REMOLACHA



ZANAHORIA



ZUCCHINI

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

### ALBAHACA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 días



La cebolla es originaria de las zonas montañosas de Asia Central. En Uruguay, se cultivan dos variedades: las blancas y las coloradas y su período de cosecha se extiende desde setiembre hasta febrero. Este producto tiene alto poder diurético y antioxidante, disminuye el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, laringe, esófago y estómago. También es muy beneficiosa para la salud de las vías respiratorias por su alto contenido de compuestos azufrados y es rica en vitamina C. Al momento de la compra elegir el producto firme, sin brotes ni raíces nuevas, con la mayor cantidad de cáscara posible, excepto en el caso de las cebollas tempranas. Se debe revisar especialmente la firmeza a nivel de cuello, porque allí se comienzan a expresar las podredumbres.

Es originaria de zonas tropicales de Asia. Es una planta herbácea anual cuyo principal uso es como condimento y aromatizante. A la hora de la compra se deben elegir aquellas de color verde intenso y aspecto fresco y turgente, sin heridas. Se puede congelar tanto fresca como escaldada y de esa forma conservar por varios meses. Para el consumo fresco, lavar y desinfectar minutos antes de consumirla. Entre sus principales propiedades se menciona que combate el insomnio, la fatiga y la ansiedad; mejora la digestión y tiene propiedades analgésicas, antisépticas y cicatrizantes.

### CEBOLLA

CONSERVACIÓN Heladera cortadas en recipiente DURACIÓN 7 días



Pertenece a las rosáceas, con una amplia gama de tamaños, formas, sabores y colores. En nuestro país las más abundantes son las de cáscaras rojas a violáceas. Tienen alto contenido de agua y es rica en azúcares. Su aporte de vitaminas es relativamente bajo, siendo las provitaminas A y vitamina E las más significativas. La riqueza en potasio, fibras y abundancia de sorbitol y derivados de la hifoxifenilxantina la convierten en un laxante natural. Deben seleccionarse ciruelas firmes al tacto, sin magulladuras ni golpes. Se conservan bien en lugares frescos, secos y protegidos de la luz solar. Tienen a madurar muy rápidamente por lo que, si no se consumen de inmediato, podemos guardarlas en la parte menos fría de la heladera, en bolsas de nylon, hasta no más de 5 a 7 días preferiblemente.

### CIRUELA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 a 7 días



Los morrones rojos y verdes son producidos por la misma planta, solo que el morrón verde se cosecha antes de que comience el proceso de toma de color rojo asociado con la maduración. Cuando es verde es menos dulce. También hay variedades que, al madurar, viran del verde al amarillo, otras al anaranjado e incluso al violeta. En otros países, a nuestro morrón le llaman pimienta dulce y sweet pepper en inglés. Originario de América y también conocido como morrón, ají morrón, pimienta, chile morrón, pimienta morrón o pimentón, tiene propiedades diuréticas. Es un ingrediente tradicional de las comidas de muchos países, tanto como condimento como por su color en la decoración de los platos.

### MORRÓN

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Es una fruta similar al durazno pero de piel suave, lisa y brillante. La principal diferencia con los duraznos es la falta de vellosidades. Es muy aromática y generalmente de sabor más intenso que el durazno. La palabra "nectarina" procede del néctar y el fruto recibe este nombre debido a su intenso y delicioso sabor. Es un alimento rico en minerales como hierro, magnesio, fósforo y potasio, fibra y vitaminas como A, B1, B2, B5, E y C. Su escaso nivel de sodio hace que este fruto sea muy beneficioso para combatir la hipertensión o la retención de líquido. Lo mejor es conservarlo en condiciones ambiente y manejar el estado de madurez de la fruta. Deben conservarse en heladera si están maduras o a temperatura ambiente si les falta maduración.

### PELÓN

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 a 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. Contienen 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 o púrpura en la zona del tallo.

### ZANAHORIA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Se deben elegir los frutos de zapallito uno a uno, seleccionando los más firmes al tacto, sin golpes, heridas o machucos. La piel debe mostrarse verde claro brillante y fresca al tacto. El fruto del zapallito no se conserva por largos períodos, ya que al conservarse en heladera por una semana o más comienza a mostrar daños por frío, que se observan como zonas de tejido oscuro que evolucionan como podredumbres. La conservación en heladera no es recomendable salvo para períodos de pocos días. Lo ideal es comprar solo lo que se va a utilizar en los dos o tres días siguientes.

### ZAPALLITO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



Esta hortaliza de fruto pertenece a la familia de las cucurbitáceas. A pesar de su similitud con el zapallito de tronco, tiene mayor parentesco con el tradicional zapallo criollo. En cuanto a la selección a la hora de comprar recomendamos seleccionar las piezas que no presenten golpes ni heridas, color brillante que indique frescura, firmeza, cuanto más pequeños generalmente son más tiernos, la semilla debe estar apenas comenzando a formarse en el interior del fruto. Se conserva por períodos muy cortos en heladera por pocos días. Períodos más largos de conservación a bajas temperaturas pueden generar daño por frío.

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

#### ACEITE EXTRA VIRGEN

Incorpóralo a tus ensaladas.



#### MIEL

Próbalas 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 CONFEDERACION URUGUAYA DE DESARROLLO AGROPECUARIO