

DEL 6 AL 19 DE ENERO



LISTA INTELIGENTE

SALUDABLE

ECONÓMICO

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <



CHOCLO



ALBAHACA



AJO



CEBOLLA



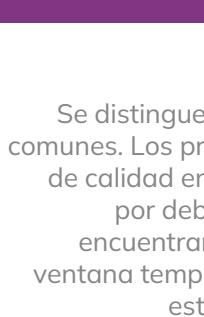
MORRÓN



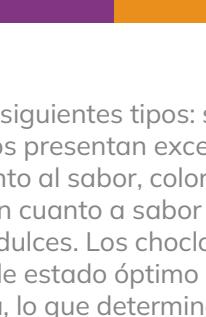
PELÓN



SANDÍA



TOMATE PERITA



ZUCCHINI

>> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN

+ SABOR
TODO EL AÑO



MIEL



ACEITE
DE OLIVA

CHOCLO

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN
3-5 DIAS

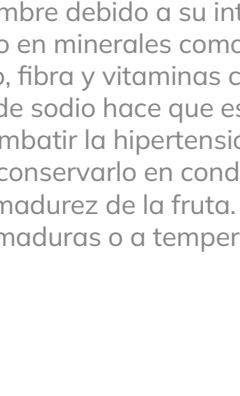


Se distinguen los siguientes tipos: super dulces y comunes. Los primeros presentan excelentes características de calidad en cuanto al sabor, color y textura. Sutilmente por debajo en cuanto a sabor y vida poscosecha se encuentran los dulces. Los choclos comunes poseen la ventana temporal de estado óptimo para el consumo más estrecha, lo que determina que sean los que se comercializan a precio más bajo y deben ser consumidos lo más pronto posible. En general, los dulces y super dulces se pueden conservar cinco días en recipiente cerrado en la heladera; los comunes, un máximo de tres días de almacenamiento refrigerado.

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.

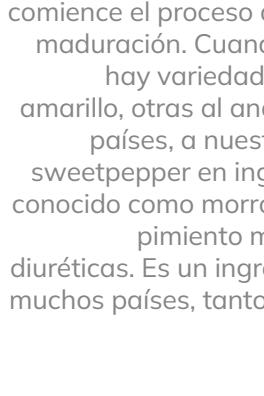
AJO

CONSERVACIÓN
ZONA
OSCURA | DURACIÓN
6 MESES



ALBAHACA

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN
3 DIAS



En los últimos años ha aumentado considerablemente el volumen de ajos nacionales vendidos en cajas de 10 kg o en bolsas de cabezas sueltas. Este último es visto con preocupación por algunos operadores, ya que entienden que el envasado es una forma de diferenciar el producto, identificarlo con la mencionada producción artesanal nacional y que si se pierde esta diferenciación se vuelve difícil competir con los ajos importados de la región o de China. La cosecha de ajo comienza a fines de noviembre para las variedades más tempranas y se extiende hasta enero para las más tardías.

MORRÓN

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN
7 DIAS



CEBOLLA

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN
7 DIAS



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 lo llaman pimiento dulce y sweetpepper en inglés. Originario de América y también conocido como morrón, ají morrón, pimiento, chile morrón, pimiento 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.

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 líquidos. 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.

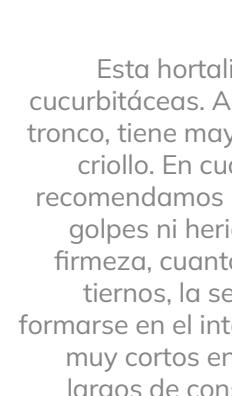
ZUCCHINI

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN
5 DIAS



PELÓN

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN
5-7 DIAS



A la hora de elegir una de estas deliciosas frutas, buscar aquellas que estén libres de heridas, manchas o zonas blandas. Entre los "prácticos", se menciona que las sandías maduras producen un sonido hueco al ser golpeadas. Las variedades predominantes en la producción nacional son de tipo Crimson, caracterizadas por presentar la corteza rayada (en tonos de verde) y la pulpa generalmente de rojo intenso. Esta hortaliza de fruto se conserva muy bien por algunos días en condiciones ambiente estando entera. Luego de cortada, se recomienda conservar en heladera, con un nylon cubriendo la superficie de pulpa expuesta. De esta forma la conservación llega a dos o tres 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.

SANDÍA

CONSERVACIÓN
HELADERA
EN RECIPIENTE CERRADO | DURACIÓN
3-5 DIAS



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.

TOMATE PERITA

CONSERVACIÓN
ZONA
OSCURA | DURACIÓN
3 DIAS



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca
Dirección General de la Granja
GRANJEROS DEL URUGUAY
Ministerio de Salud Pública
UAM
EXTRA VIRGEN DE URUGUAY
CHDA