



APIO



BRÓCOLI



COLIFLOR



LIMÓN



MANZANA



NARANJA



REPOLLITO DE BRUSELAS



ZANAHORIA



ZAPALLO KABUTIÁ

Seguinos en redes **MEJORDEESTACION**

## APIO

**CONSERVACIÓN Heladera**  
En recipiente cerrado

**DURACIÓN 5 días**



Pertenece a la familia de las apiáceas. Es conocido y utilizado desde la época de los romanos y el antiguo Egipto ya que crecía espontáneamente en la zona mediterránea. Se puede consumir tanto crudo en ensaladas como cocido. Generalmente el apio de planta es más adecuado para consumo crudo y aquel comercializado en atados de hojas, "gusto", lo es para el cocido. A la hora de elegir, optar por aquel de apariencia lustrosa, tallos compactos, firmes, crujientes y de color verde claro o blanco; con las hojas verdes y frescas. Desde el punto de vista nutricional, aunque no aporta mucha energía, sí aporta una gran variedad de vitaminas y minerales por lo que se considera un alimento regulador.

## BRÓCOLI

**CONSERVACIÓN Heladera**  
En recipiente cerrado

**DURACIÓN 3 días**



El brócoli es originario de Medio Oriente. Es un cultivo de ciclo invernal, por lo que su mayor oferta se concentra entre junio y noviembre. La parte comestible de la planta es una masa compacta de yemas florales de color verde grisáceo. Tiene un alto contenido de antioxidantes. También es rico en Vitaminas A, C, B1 y B2, ácido fólico, hierro, potasio, calcio y betacarotenos. Al momento de la compra se debe seleccionar el producto con hojas de aspecto fresco y sano. La cabeza debe presentar granos apretados y firmes de color verde oscuro.

Cada uno de los granos es una flor, que al comenzar a abrirse aclara su color y determina además la pérdida de calidad del producto. Una buena opción para su conservación es darle una cocción rápida al vapor y guardar el producto en el freezer o en el congelador.

El coliflor es originario del cercano oriente, Asia menor, Libano y Siria. Es un cultivo de ciclo invernal por lo que la mayor oferta nacional de este rubro se registra entre los meses de mayo a octubre. El consumo de esta hortaliza aporta abundantes cantidades de antioxidantes, por lo que favorece la prevención de varios tipos de cáncer, entre los que se destacan el de boca, faringe, laringe y estómago. Por su alto contenido de compuestos azufrados es recomendable para la salud de las vías respiratorias. También contiene vitaminas C y K. Al momento de la compra, se recomienda seleccionar el producto de cabeza firme, forma regular y compacta, de color blanco a blanco cremoso. Las hojas deben estar sanas, sin manchas y mostrar aspecto fresco e hidratada.

## COLIFLOR

**CONSERVACIÓN Heladera**  
En recipiente cerrado

**DURACIÓN 5 a 7 días**



El limón es originario del sudeste asiático y del sur de China. Se encuentran 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**



## MANZANA

**CONSERVACIÓN Heladera**  
En recipiente cerrado

**DURACIÓN 7 días**



El cultivo de manzana en Uruguay se desarrolla fundamentalmente en el área metropolitana del sur. Este producto se oferta durante todo el año. La manzana posee propiedades astringentes y antiinflamatorias. Disminuye el nivel de azúcar en sangre, y por su alto contenido de flavonoides, es un excelente antioxidante. Al momento de la compra se recomienda seleccionar frutas firmes al tacto, sin machucones, golpes ni heridas. El color rojo que cubre algunas variedades no es indicador de madurez, hay que tener en cuenta el color de fondo, que puede ir desde el verde, que indica inmadurez hasta el amarillo intenso y opaco, señal de sobremadurez.

## NARANJA

**CONSERVACIÓN Fuera de heladera**

**DURACIÓN 7 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.

## REPOLLITO DE BRUSELAS

**CONSERVACIÓN Heladera**  
En recipiente cerrado

**DURACIÓN 7 días**



Esta crucifera prima hermana del repollo, del brócoli y del coliflor; al igual que estos posee propiedades muy interesantes desde el punto de vista del contenido de antioxidantes, los cuales de consumirse en forma frecuente ayudan a prevenir el cáncer y las enfermedades cerebrovasculares. A la hora de elegir en el punto de venta se deben buscar partidas que presenten forma redonda, superficie brillante y sin daños ni presencia de insectos ni mohos, deben estar compactos. La conservación de estos es excelente por varios días incluso algunas semanas en heladera.

## ZANAHORIA

**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 de la raíz.

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 leñoso, 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 EUCALIPTO

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

