

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



BRÓCOLI



ESPINACA



LIMÓN



MANDARINA



MANZANA



POMELO



RÚCULA



ZANAHORIA



ZAPALLO KABUTIÁ

Seguinos en redes **MEJORDEESTACION**

BRÓCOLI

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 días



Es un cultivo de ciclo invernal, que se supone es originario del sudeste asiático. La oferta se concentra entre los meses de abril a octubre. Este cultivo se desarrolla fundamentalmente en el área rural de Montevideo. El consumo de espinaca previene la aparición de varios tipos de tumores por su alto contenido de compuestos antioxidantes. Además, es un producto rico en carotenoides, hierro y magnesio, presenta un alto contenido de vitaminas A, C y K y de ácido fólico. Al momento de la compra se deben elegir aquellos atados con apariencia fresca, con hojas bien hidratadas, sanas, y de color verde intenso.

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.

ESPINACA

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



Es originaria de las zonas tropicales de Asia. En el mercado local existen distintos tipos comerciales o variedades, que conforman una abundante oferta entre los meses de febrero a noviembre. Cada variedad presenta sus particularidades en cuanto a sabor, facilidad de pelado, tamaño y cantidad de semillas. El consumo de mandarina previene el riesgo de varias enfermedades no transmisibles, como tumores y afecciones cardiovasculares. Este fruto aporta buenas cantidades de vitamina C, B y ácido fólico. Elegir aquellas que se presentan firmes, sin heridas, hongos ni signos de podredumbre tales como ablandamiento. Si se detecta alguna fruta con signos de podredumbre u hongos, separarla inmediatamente de las sanas, relativamente largos en el hogar.

MANDARINA

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 machucos, 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.

MANZANA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



El pomelo es un híbrido perteneciente al género Citrus. En nuestro país existen dos grupos: blancos y rosados. Generalmente sin semillas o muy pocas. Son frutos de tamaño grande, cáscara gruesa y gran contenido de jugo, pero con altos niveles de acidez. Elegir aquellos frutos con color uniforme e intenso; firmes; de cáscara tersa. Evitar pudriciones y defectos tales como daños por congelación, manchado, picado, cicatrices y daños por insectos. Es rico en carotenoides, que destacan por su función antioxidante. Por su riqueza en vitamina C resulta un alimento interesante para incluir en la dieta durante los meses invernales.

POMELO

CONSERVACIÓN Fuera de heladera DURACIÓN 7 días



Esta hortaliza de hoja es tan aromática y sabrosa como perecedera, por lo que se debe extremar los cuidados tanto en su elección como en su conservación. A la compra elegir producto que presente aspecto fresco con hojas color verde intenso, aroma característico fuerte, sin daños mecánicos. Se recomienda consumir lo más próximo posible a la compra. Una buena opción es lavar desarmando el atado o volcando el contenido de la bolsa (esta última presentación generalmente maltrata menos el producto) en una solución de agua con hipoclorito (una cucharadita por litro de agua), enjuagar con abundante agua bajo la canilla, escurrir bien y guardar en recipiente cerrado donde no se acumule el agua libre.

RÚCULA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 3 o 4 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 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.

