

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



Seguinos en redes **MEJORDEESTACION**

CEBOLLA DE VERDEO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado **DURACIÓN 7 días**



En nuestro país, las variedades empleadas para su cultivo son las de cebolla colorada o blanca que también se emplean para obtener cebolla seca o de verdeo. En ocasiones si el precio es conveniente, entre julio y diciembre se obtiene cebolla de verdeo entresacando plantas de un cultivo con destino a cebolla colorada. Cuando se siembra específicamente para este tipo de cebolla, el cultivo se puede realizar de semilla o plantando bulbos madre que dan lugar a brotes. Se comercializa en atados de entre 5 y 11 plantas según el tamaño de cada una de las plantas y el desarrollo de cada uno de los bulbos.

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 aquellos 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 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.

MANZANA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado **DURACIÓN 7 días**



Su origen se ubica en Europa, donde antes de la llegada de la papa desde América era una de las principales hortalizas consumidas. Del nabo silvestre se consumían tanto la hojitas como las raíces incluso antes del inicio de la agricultura. Algunas variedades del nabo pueden consumirse crudas y resultan muy sabrosas. Sin embargo, lo más frecuente es cocinarlos. Deben elegirse aquellos de piel lisa, redondeados, firmes y pesados con relación a su tamaño, de color blanco; la hoja es un indicador de su frescura y debe presentarse verdes y turgentes y preferentemente sanas y sin manchas. Es recomendable no lavarlos hasta el momento de su consumo. Si son pequeños, frescos y no presentan la piel dura, no es necesario pelarlos. Desde el punto de vista nutricional aporta una apreciable cantidad

NABO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado **DURACIÓN 7 días**



Es una especie nativa del norte de México y sur de Estados Unidos en la región del río Mississippi. Su hábitat natural, en la zona de origen se sitúa a lo largo de los ríos, las llanuras de inundación y en suelos bien drenados. En Uruguay datan plantaciones de hace 50 años. Actualmente se estima que a nivel nacional la superficie de plantaciones de nogales pecán se encuentran en torno a 700 ha. Son ricas en Omega 9, principalmente en ácido oleico, muy recomendable para prevenir las enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, la trombosis o los problemas circulatorios. Elegir aquellas nueces de aspecto liso y limpio, pesadas al tacto para evitar frutos deshidratados o en mal estado. Se pueden guardar por varias semanas en un lugar fresco y seco. A bajas temperaturas y baja humedad relativa se puede conservar por meses (hasta 18) en bolsas de nailon.

NUEZ PECÁN

CONSERVACIÓN Fuera de heladera **DURACIÓN Más de 20 días**



Es originaria de América del Sur y existen cientos de variedades. En Uruguay se producen y comercializan una quincena de ellas, que en términos generales, se agrupan en blancas y rosadas según el color de su piel. La oferta es relativamente estable a lo largo del año debido a sus buenas condiciones de conservación. La papa es una importante fuente de vitaminas B1, B2, B6 y C. Es rica en carbohidratos, por lo que es una buena fuente energética. Su consumo también aporta minerales como fósforo, potasio y magnesio, y también abundante fibra y compuestos antioxidantes. Al momento de la compra elegir aquellas papas firmes, sin brotado, manchas ni heridas. Prestar especial atención a que el producto seleccionado no presente una coloración verdosa.

PAPA

CONSERVACIÓN Fuera de heladera **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 y 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 y 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.

