

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



BRÓCOLI



ESPINACA



LECHUGA



LIMÓN



NARANJA



NUEZ PECÁN



POMELO



ZANAHORIA



ZAPALLO KABUTIÁ

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

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.

Es un cultivo de ciclo invernal, que se supone es originario del sudoeste 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.

ESPINACA

CONSERVACIÓN Heladera DURACIÓN 3 días



En nuestro país se produce a lo largo de todo el año, fundamentalmente en Montevideo y Canelones. Se destacan las mancegas o arpeolladas, las crespas, las romanas u oreja de burro y las moradas, entre otras. Su consumo favorece la digestión, mejora el tránsito intestinal y facilita la baja de peso. Posee acción diurética y depurativa. Es rica en vitaminas A, B, C, D y E, folatos, calcio, cobre, hierro, fósforo y potasio, y es una muy buena fuente de fibra. Al momento de la compra se recomienda elegir el producto de aspecto fresco, turgente, sin daños en las hojas y de colores intensos. Las coloraciones marrones en las nervaduras y tallos principales indican el fin del período óptimo de consumo.

LECHUGA

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



NARANJA

CONSERVACIÓN Fuera de heladera DURACIÓN 7 días



NUEZ PECÁN

CONSERVACIÓN Fuera de heladera DURACIÓN Más de 20 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 setoran 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.

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 pudrición 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



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 del tallo.

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

Incorpóralo a tus ensaladas.



MIEL

Próbalas frutas de la lista con un toque de la mejor miel.

