

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



APIO



BERENJENA



CEBOLLA TEMPRANA



HABAS



LIMÓN



NARANJA



REMOLACHA



ZANAHORIA



ZUCCHINI

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

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.

APIO

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



BERENJENA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



La berenjena se cultiva tanto en el litoral norte como en el sur del país. La variedad más común es la berenjena negra, aunque también se encuentran blancas, veteadas y rojas. Es rico en antioxidantes, lo que la hace un buen preventivo de varios tipos de enfermedades no transmisibles, como tumores y enfermedades cardiovasculares. Ayuda al buen funcionamiento del hígado y de la vesícula. Es destacable su alto contenido de potasio, vitamina B9 y antocianinas. Al momento de la compra, elegir berenjenas firmes al tacto, livianas, con color brillante, sin golpes ni manchas.

CEBOLLA TEMPRANA (origen Salto)

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días

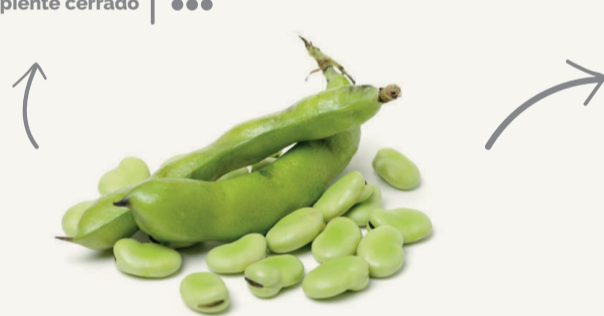


A la hora de elegir las se debe optar por aquellas firmes y sanas, sin brotes, con la mayor cantidad de cáscaras de protección (cáscaras) posibles, revisar especialmente la firmeza a nivel del cuello, donde muchas veces se empiezan a expresar las podredumbres. Es importante adquirir solo lo necesario para la semana dado la menor conservación que una cebolla seca. En esta época es conveniente guardarlas en la heladera, en un recipiente cerrado ya que libera aromas que pueden contaminar otros alimentos.

Su zona de origen no está claramente definida, si bien se cree que está entre Europa y las regiones occidentales de Asia. Si se sabe que acompaña al hombre desde los albores de la civilización y ha constituido un alimento muy importante en varias culturas. Esta legumbre típicamente primaveral debe seleccionarse en el punto de venta por presentar vainas cerradas, sin manchas, con aspecto fresco de color verde intenso, al abrir las vainas, las semillas deben estar bien formadas, sanas, sin manchas y con tamaño uniforme dentro de la vaina. Su consumo aporta cantidades interesantes de vitamina A, B1, B2 y C, y son una importante fuente de proteínas.

HABAS

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 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.

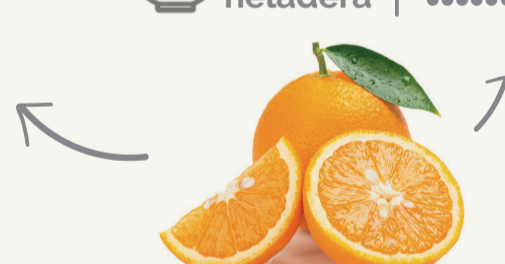
LIMÓN

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días CONSERVACIÓN Fuera de heladera DURACIÓN 5 días



NARANJA

CONSERVACIÓN Fuera de heladera DURACIÓN 7 días



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 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.

REMOLACHA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Es originaria de las zonas costeras del norte de África. En Uruguay se produce durante todo el año y se consume mayoritariamente la raíz bulbosa, aunque las hojas también son comestibles y pueden utilizarse de forma similar a la acelga. El consumo de remolacha contribuye a reducir el riesgo de padecer accidentes cardiovasculares y cerebrovasculares. Contienen gran cantidad de vitamina C, hierro y ácido fólico. Al momento de la compra, elegir remolachas de color rojo intenso, de aspecto firme y sin daños, heridas ni manchas. Las hojas deben ser de aspecto fresco y color verde intenso.

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 zanahorijas firmes, crocantes y jugosas, de color anaranjado intenso, sin golpes, sin coloración verde o púrpura en la zona del tallo.

Esta hortaliza de fruto pertenece a la familia de las cucurbitáceas. A pesar de su similitud con el zapallito criollo, en cuanto a la selección a la hora de comprar recomendamos seleccionar las piezas que no presenten golpes ni heridas, marcas brillantes que indiquen 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 periodos muy cortos en heladera por pocos días. Periodos más largos de conservación a bajas temperaturas pueden generar daño por frío.

ZUCCHINI

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 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.



Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca

Dirección General de la Granja

GRANJEROS DEL URUGUAY



Ministerio de Salud Pública

UAM

EXTRA VIRGEN DE URUGUAY

CHDA COMISIÓN NACIONAL DE DESARROLLO RURAL