

Del 14 de noviembre al 27 de noviembre.

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



ARVEJA

BERENJENA

CEBOLLA TEMPRANA

LIMÓN

MELÓN

PEREJIL

PEPINO

REMOLACHA

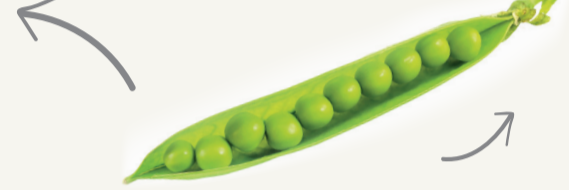
ZANAHORIA

Seguinos en redes MEJORDEESTACION

Esta típica legumbre de estación primaveral debe seleccionarse en el punto de venta por presentar vainas sanas, cerradas, sin manchas, con aspecto fresco de color verde intenso. Al abrir las vainas, los granos deben estar bien formados y con tamaño uniforme y sano. Son generalmente más dulces y con menos contenido calórico que las arvejas secas. La conservación es buena por varios días en heladera, en bolsos de nylon con pequeñas perforaciones. También admite congelarlas para su conservación.

ARVEJA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 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 rica 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.

A la hora de elegir las se debe optar por aquellas firmes y sanas, sin brotes, con la mayor cantidad de catáfilas 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.

CEBOLLA TEMPRANA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 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



Esta típica fruta de esta época del año debe elegirse por su aroma perfumado. Es preferible no elegir aquellas frutas que presenten olores extraños, como por ejemplo a tierra. Tampoco es recomendable seleccionar aquellas que no presenten ningún aroma, ya que seguramente se encuentran inmaduras y el melón no continúa madurando luego de la cosecha, por lo que no mejorará su sabor con el paso de los días. El fruto maduro presenta una pulpa de color salmón, o naranja en el caso de los melones tipo cantaloupe, llamados en nuestro país reticulados o escritos (mayoritarios en la producción nacional). Se recomienda conservarlo en heladera, cuidando no dejarlo en bolsa de nylon cerrada o en contacto con otras frutas ya que posee una moderada sensibilidad al etileno.

MELÓN

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 5 días



Es una hortaliza empleada como condimento muy habitual en nuestra dieta, oriunda del mediterráneo oriental europeo. Aporta provitamina A o beta-caroteno, vitamina C y E en cantidades apreciables, así como determinados minerales (principalmente fósforo, hierro, calcio y azufre). Deben elegirse los atados que presenten la hojas de color verde intenso y de aspecto fresco sin manchas ni lesiones. Esta hierba se deteriora si se guarda muchos días en la heladera; si no se va a utilizar enseguida, se puede congelar bien lavada y escurrida, y de esta forma se mantiene en perfecto estado sin perder su sabor original.

PEREJIL

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 fresco y firme, sin daños, heridas ni manchas. Las hojas deben ser de aspecto fresco y color verde intenso.

REMOLACHA

CONSERVACIÓN Heladera En recipiente cerrado DURACIÓN 7 días



Esta hortaliza de fruto pertenece al igual que el melón, la sandía, el zapallito, el zucchini y los zapallos a la familia Cucurbitaceae. Es originario del sur de Asia, donde se cultiva hace más de 3.000 años. Se trata de un fruto que presenta su madurez de consumo en estado fisiológico inmaduro. Por eso, a la hora de la compra, deben elegirse aquellos frutos que muestren semillas blancas y blandas sin desarrollar y piel de color verde oscuro e intenso, ya que las zonas amarillentas y/o opacas indican sobremadurez o producto envejecido por mala conservación. Evitar elegir frutos golpeados o heridos.

PEPINO

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 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



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.

