



# COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 21 DE SETIEMBRE AL 04 DE OCTUBRE DE 2021



ALCAUCIL



CEBOLLA BLANCA



LIMÓN



MANDARINA



PUERRO



RABANITO



REMOLACHA



ZANAHORIA



ZAPALLO KABUTIÁ



## ALCAUCIL

**CONSERVACIÓN**  
**Heladera**  
En recipiente cerrado o con el tallo en agua

**DURACIÓN**  
**7 días**

Originaria del Mediterráneo occidental, se pueden comer crudas, hervidas, al vapor, fritas, rebozadas, guisadas, en sofrito, a la brasa o al horno. La flor del alcaucil o alcachofa requiere una cuidadosa manipulación para evitar daños y que esta se deseque. Elegir aquellas robustas y pesadas en proporción a su tamaño, compactas y de hojas comprimidas ya que son las más tiernas. Los tipos de alcauciles comercializados localmente son "porteño" y "espina", siendo el primero de consistencia más carnosa que el segundo. El tamaño no afecta a la calidad de la alcachofa. Aunque la preparación de las alcachofas es bastante laboriosa y se aprovecha tan solo el 20% de cada flor, su sabor suave y delicado hace que merezca la pena el esfuerzo. Se destacan el aporte de minerales como el calcio, hierro, potasio, fósforo y magnesio, además de vitaminas del grupo A, C E y B. Protege y desinflama el hígado estimulando la producción de bilis, lo que ayuda a facilitar la digestión de grasas.



## CEBOLLA BLANCA

**CONSERVACIÓN**  
**Heladera**  
En recipiente cerrado

**DURACIÓN**  
**7 días**

La cebolla es originaria de las zonas montañosas de Asia Central. En Uruguay, se cultivan dos variedades: las blancas y las coloradas y su período de cosecha se extiende desde setiembre hasta febrero. Este producto tiene alto poder diurético y antioxidante, disminuye el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, laringe, esófago y estómago. También es muy beneficiosa para la salud de las vías respiratorias por su alto contenido de compuestos azufrados y es rica en vitamina C. Al momento de la compra elegir el producto firme, sin brotes ni raíces nuevas, con la mayor cantidad de cáscara posible, excepto en el caso de las cebollas tempranas. Se debe revisar especialmente la firmeza a nivel de cuello, porque allí se comienzan a expresar las podredumbres.



## LIMÓN

**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.





## MANDARINA



**DURACIÓN**  
**7 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.



## PUERRO



**DURACIÓN**  
**7 días**

Su origen se atribuye a Asia occidental y norte de África. En nuestro país se produce todo el año y alcanza su precio óptimo desde el otoño hasta la primavera. El consumo de puerro fortalece el sistema inmunológico, aumenta la resistencia a infecciones y previene ciertos tipos de cáncer. Al momento de la compra elegir los puerros que presenten la zona blanca del tallo, sana y firme, las raíces, si están presentes, deben ser blancas también y la parte verde de las hojas debe mostrarse sanas, sin manchas y de aspecto fresco. Una buena forma de prolongar su conservación es lavar bien, cortar hojas verdes y raíces, picar, embolsar y congelar. El puerro congelado se recomienda usar para cocinar directamente sin descongelar, ello permite conservar mejor textura, aroma y sabor.



## RABANITO



**DURACIÓN**  
**7 días**

De la familia de las crucíferas (pariente de repollo, nabo, brócoli), deben elegirse aquellos de tamaño mediano, ya que son menos fibrosos; Elija aquellos firmes, de piel suave y que se presenten enteros, sin rajados y de color rojo intenso (ya que en nuestro país se comercializan básicamente de este color); las hojas de color verde intenso y tamaño no muy grande son un indicador de frescura. Para conservarlos es preferible quitarle las hojas, ya que estas aceleran su deshidratado. Se deben guardar en bolsa de nylon perforadas en la heladera, con el cuidado de lavarlos cuando se vayan a consumir, de esta forma duran hasta una semana.



## REMOLACHA



DURACIÓN  
**7 días**

La remolacha 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. Los mayores ingresos al Mercado Modelo se registran desde setiembre a diciembre. La unidad de comercialización minorista es el atado de 5 a 7 plantas, es decir, las raíces con hojas. 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.



## ZANAHORIA



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.



## ZAPALLO KABUTIÁ



DURACIÓN  
**7 días**

DURACIÓN  
**3 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.