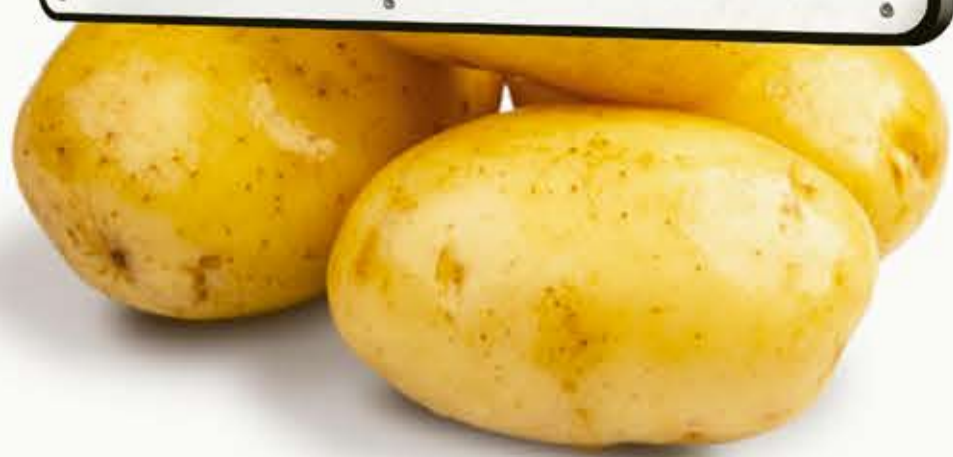


## FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



APIO



LIMÓN



MANDARINA



MANZANA



PAPA



PERA



PEREJIL



PUERRO



ZANAHORIA

Seguinos en redes  
**MEJORDEESTACION**

### APIO

CONSERVACIÓN  
**Heladera**  
En recipiente cerrado

DURACIÓN  
**5 días**



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.

### LIMÓN

CONSERVACIÓN  
**Heladera**  
En recipiente cerrado

DURACIÓN  
**7 días**

CONSERVACIÓN  
**Fuera de heladera**

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.

### MANDARINA

CONSERVACIÓN  
**Heladera**  
En recipiente cerrado

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, relativamente largos en el hogar.

### MANZANA

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 machucanes, 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**

### PAPA

CONSERVACIÓN  
**Fuera de heladera**

DURACIÓN  
**7 días**



Esta fruta de hoja caduca presenta la característica similar a la manzana de conservarse por varios meses luego de la cosecha. Por ello existe oferta durante todo el año, pero el periodo en que se cosechan todas las variedades es entre enero y abril, de manera que en este momento se comercializan las peras de reciente cosecha. Al comprar peras, buscar las verdes o las que comienzan a mostrar zonas de la cáscara con coloraciones amarillas, ya que las peras compradas maduras (completamente amarillas) son muy sensibles a los golpes. Se recomienda esperar a que las peras finalicen la maduración en casa. Esta ocurre mejor fuera de la heladera. Una vez que se alcanzó la coloración amarilla en toda la piel, y la pulpa está levemente blanda, se debe conservar en la heladera sin bolsa de nylon.

### PERA

CONSERVACIÓN  
**Heladera**  
En recipiente cerrado

DURACIÓN  
**3 a 7 días**



### PEREJIL

CONSERVACIÓN  
**Heladera**  
En recipiente cerrado

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, sano 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.

### PUERRO

CONSERVACIÓN  
**Heladera**  
En recipiente cerrado

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 gorgojo. 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.

### SUMÁ SABOR A TUS RECETAS.

Productos uruguayos de alta calidad.

#### ACEITE EXTRA VIRGEN

Incorporá el mejor aceite a tus ensaladas.



#### MIEL

Probá los sabores de la lista con un toque de la mejor miel.

