

LISTA <<<< INTELIGENTE

+ SALUDABLE

+ ECONÓMICO

> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN <



CAQUI



ACELGA



GUAYABO



MEMBRILLO



BONIATO



MANDARINA



PEPINO



ESPINACA



ZAPALLO KABUTIA

>> INTELIGENTE ES COMER DE ESTACIÓN



MIEL



ACEITE DE OLIVA

+ SABOR TODO EL AÑO

MEMBRILLO

CONSERVACIÓN ZONA FRESCA

DURACIÓN 7 DIAS



Fruta tropical y árbol de hoja perenne, el nombre científico significa "fruta del fuego divino" (Diospyros kaki). El más consumido hoy en día es el que procede del este de Asia como China y Japón. Propiedades: gran contenido en carotenos, dado su pulpa naranja, dulce y jugosa, con una ligera astringencia, según su contenido en taninos. Aporta una importante cantidad de hidratos de carbono aumentando así su valor calórico si se compara con otras frutas. Por este motivo es recomendado para adultos deportistas, mujeres lactantes y embarazadas, personas mayores y jóvenes. Se recomienda elegir aquellos de color más rojo brillante, siendo que son los menos astringente y más dulces. Estando firmes al tacto se pueden conservar en refrigerador como máximo 3 semanas. Se puede congelar entero o su pulpa, recomendando añadir para este último, el jugo de limón para no alterar el color.

GUAYABO

CONSERVACIÓN ZONA FRESCA

DURACIÓN 5 DIAS



La acelga es una hortaliza de hoja originaria de la costa mediterránea europea. Es rica en carotenoides, vitaminas A, C y K, ácido fólico y hierro. Su consumo es esencial para la vista, la piel y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Se puede almacenar lavada, con un hervor previo y en recipientes herméticos en el freezer por un período de hasta un año. Al momento de la compra, elegir el producto de aspecto fresco, con hojas de color verde intenso, sin daños por insectos ni manchas. Los tallos o pencas deben presentar un color blanco intenso, sin zonas de coloración marrones.

PEPINO

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO

DURACIÓN 7 DIAS



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 presenten 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.

BONIATO

CONSERVACIÓN ZONA FRESCA

DURACIÓN 7 DIAS



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, y de color verde intenso.

ZAPALLO KABUTIA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO

DURACIÓN 3 DIAS



Se trata de una fruta del grupo de los frutales de hoja caduca, especialmente emparentado con la manzana y la pera. A la hora de elegirlo, seleccionar frutas sin manchas, con la piel sana y de color uniforme que puede ir del verde al amarillo claro (este fruto continúa madurando luego de la cosecha y al avanzar la maduración avanza del verde al amarillo y luego este se vuelve más intenso). Para la conservación en el hogar se recomienda condiciones ambientes. En caso de que se desee promover la maduración se recomiendan condiciones de refrigerador.

CAQUI

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO

DURACIÓN 7 DIAS



El Guayabo es una especie frutal autóctona, que ha sufrido un proceso de selección de variedades a nivel local en forma "casera". Hace pocos años comenzaron programas de selección y mejoramiento de variedades a nivel nacional y los primeros cultivos comerciales. Acca sellowiana (su nombre científico) es un árbol o arbusto perenne de mediano porte que florece entre octubre y noviembre con flores muy vistosas. Sus frutos se cosechan desde fines de febrero hasta fines de mayo. De sabor agridulce, muy agradable, posee buenas cualidades nutricionales y medicinales, alto contenido en minerales y antioxidantes. Su alta concentración de pectinas contribuye a disminuir el nivel de colesterol y a combatir problemas de hipertensión. Ideal para mermeladas, jaleas, jugos o acompañar yogures y helados. Tiene buena conservación por varios días, también su pulpa puede congelarse.

ACELGA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO

DURACIÓN 5 DIAS



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, y que las zonas golpeadas por mala conservación. Evitar elegir frutos golpeados o herido.

MANDARINA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO

DURACIÓN 7 DIAS



El boniato es originario de América Central. Las variedades cultivadas en Uruguay se producen en el sur y en el litoral norte del país. El consumo de boniato reduce los valores de colesterol, previene enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cáncer y diabetes. Es una muy buena fuente de energía debido a la cantidad de carbohidratos que contiene y es rico en carotenoides, provitamina A, vitamina C y varias de los complejos B y E. Al momento de la compra, seleccionar aquellos boniatos sin lesiones, heridas ni zonas blandas en los extremos, que sean firmes al tacto, y que no tengan ningún tipo.

ESPINACA

CONSERVACIÓN HELADERA EN RECIPIENTE CERRADO

DURACIÓN 7 DIAS



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 kabutia, el calabacín y el criollo. La mayor oferta se concentra de febrero a octubre. Contiene carotenoide 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 zapallos que muestren heridas ni zonas blandas en su pedúnculo o cabito de aspecto leñoso, de color beige, y que se sientan pesados en la mano. Los mejores zapallos criollos o kabutia son aquellos que muestran una cáscara de color verde oscuro y opaco, con un cachete amarillado.