



HEALTHY TIP: SOME VEGETABLES ARE ACTUALLY FRUIT! PART 1

WHY? *Because they grow around seeds!*

AVOCADOS:

- ✦ Ripe avocados should be soft when touched but not mushy. Hard avocados may be stored in paper bags to speed up ripening and then moved to the fridge for 2-3 days. Avocados should not be frozen.
- ✦ The skin and pit of avocados should be discarded.
- ✦ Drizzle over with lime juice after cutting to preserve freshness.
- ✦ Make guacamole or add to salads, burgers, or tacos.

CUCUMBERS:

- ✦ Cucumbers should be firm, not hard or limp, and free of yellow or soft spots. They should not be frozen, but may be pickled for longer storage.
- ✦ Skin and seeds may be eaten but may be bitter in some varieties.
- ✦ Cut cucumbers in half lengthwise and scoop out seeds with a spoon if they are thick or hard to eat; otherwise, leave them in.
- ✦ Eat raw in salads, use as dippers for salsa or hummus, or add to ice for agua fresca.

EGGPLANTS:

- ✦ Should be heavy with plump, smooth, shiny skin. Avoid blemishes and soft or yellow spots. Eggplant may be frozen but only if cooked first.
- ✦ Eggplant should be placed on its flattest side and cut into slices. Sprinkle with salt and allow to sit for 10 minutes to remove some of the bitterness. Wipe off salt before cooking.
- ✦ Eggplant is best grilled, roasted, or sautéed. Eggplant may also be microwaved or steamed if using only the pulp. The skin and seeds are edible.

CONSEJOS SALUDABLES: ¡VERDURAS QUE SON FRUTAS! PARTE 1

Algunas VERDURAS que comemos son en realidad FRUTAS. ¿Por qué? Porque crecen alrededor de las semillas!

AGUACATE:

- Los aguacates maduros deben sentirse suaves al tocarlos, pero no demasiado blandos. Los aguacates verdes pueden madurarse en bolsas de papel para acelerar el proceso de maduración y una vez maduros se llevan al refrigerador por 2-3 días. Los aguacates no se deben congelar.
- La piel y semilla del aguacate debe desecharse.
- Para conservar su frescura exprímales un poco de limón después de cortados.
- Añada a sus ensaladas, hamburguesas, tacos, o dips como guacamole.

PEPINO:

- Los pepinos deben ser firmes, no duros o blandos, y sin manchas amarillas o magulladuras. No deben ser congelados, pero si se requiere un período de larga duración, pueden ser conservados en vinagre.
- La piel y las semillas se pueden comer, aunque pueden ser amargas en algunas variedades.
- Corte los pepinos por la mitad y saque las semillas con una cuchara si son gruesas o difíciles de comer; de lo contrario, déjeselas.
- Se pueden comer crudos en ensaladas, o úselos para untar con salsa o hummus, también puede agregarles hielo para hacer agua fresca.

BERENJENA:

- Debe de ser pesada con la piel gruesa, lisa y brillante. No debe tener manchas, magulladuras, o manchas amarillas. La berenjena se puede congelar, pero sólo si se cocina primero. La piel y semillas de la berenjena se pueden comer.
- Para picarla se debe colocar por el lado más plano y cortarla en lonjas. Luego, se espolvorean con sal y se dejan reposar durante 10 minutos para eliminar algo de su amargura. La sal se retira antes de cocinarlas.
- La berenjena es mejor a la parrilla, rostizada, salteada o cocida en el microondas.