

HEALTHY TIP: SOME VEGETABLES ARE ACTUALLY FRUIT!

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.

CONSEJO SALUDABLE: ¡VERDURAS QUE SON FRUTAS!

Algunas VERDURAS que comemos son en realidad FRUTAS, a medida que crecen alrededor de las semillas!

AGUACATE:

- Aguacates maduros deben ser suaves al tocarlos, pero no blandos. Aguacates duros pueden ser almacenados en bolsas de papel para acelerar la maduración y luego ser trasladados al refrigerador una vez maduros durante 2-3 días. Los aguacates no se deben congelar.
- La piel y la pepa o semilla del aguacates deben desecharse.
- Exprima un poco de limón después de cortar para conservar la frescura.
- Añada a las ensaladas, hamburguesas, tacos, o dips como guacamole.

PEPINO:

- Los pepinos deben ser firmes, no duros o blandos, y sin manchas amarillas o puntos blandos. No deben ser congelados, pero pueden ser conservados en vinagre para un almacenamiento más prolongado.
- La piel y las semillas se pueden comer, pero 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, dejarlos adentro.
- Comalos crudos en ensaladas, uselos como cucharones de salsa o hummus, o añade a hielo para hacer agua fresca.

BERENJENA:

- Debe de ser pesada con la piel gruesa, lisa y brillante. Evite las manchas, puntos blandos, o manchas amarillas. La berenjena se puede congelar, pero sólo si primero es cocinada. La piel y semillas de la berenjena se pueden comer.
- La berenjena debe ser colocada en el lado más plano y ser cortada en rodajas. Luego, espolvorear con sal y deje reposar durante 10 minutos con el fin de eliminar algo de su amargura. La sal puede ser quitada antes de cocinar.
- La berenjena es mejor a la parrilla, rostisada, salteada o cocinada en la microondas.



PEPPERS:

- 🍴 Look for smooth, brightly colored, and unblemished skins.
- 🍴 Hot peppers seeds may be used to increase spiciness, but do not eat bell pepper seeds.
- 🍴 Hot peppers should be handled carefully. Avoid touching your eyes when handling.
- 🍴 Peppers may be eaten raw or cooked. They are delicious grilled, stuffed, roasted, or stir-fried.

SUMMER SQUASHES (ZUCCHINI, YELLOW SQUASH):

- 🍴 Squash should have clean, plump skin without wrinkles or bruises. They may be chopped then frozen for later use or cooked and frozen.
- 🍴 The seeds and skin are edible.
- 🍴 Cut squash in half, lay flat side down, and chop, slice, or grate.
- 🍴 Summer squash may be eaten raw, grilled, roasted, sautéed, steamed, stir-fried, or added into soups or salads.

TOMATOES (AND TOMATILLOS):

- 🍴 Should have smooth, shiny, plump skin with uniform color. Do not squeeze tomatoes, handle them gently. They should be soft, but not mushy.
- 🍴 They may be stored in paper bags on the counter to speed up ripening. Tomatoes should only be frozen if first cooked into a dish or a sauce.
- 🍴 First cut large tomatoes in half lengthwise, then place flat on board for chopping.
- 🍴 Eat raw in salads, sandwiches, tacos, and burgers; diced in a salsa; cooked down into a sauce; roasted with herbs; or added to rice dishes.

WINTER SQUASHES (ACORN, BUTTERNUT, PUMPKIN):

- 🍴 Winter squash should be hard and without soft or moist spots or broken skin. They may last well on counter or in the fridge.
- 🍴 These vegetables may be frozen, but only if cooked or cut up and de-seeded.
- 🍴 Skins and seeds of winter squash should be removed, but the seeds may be washed, dried, and roasted as snacks.
- 🍴 Winter squash must be cooked. It is best roasted, but may also be microwaved, steamed, or boiled.



PIMIENTO:

- Deben tener pieles lisas, sin manchas y con colores brillantes.
- Las semillas de los chiles picantes se pueden utilizar para aumentar su nivel de picante, pero no consuma las semillas de pimiento. Los chiles picantes se deben manejar con cuidado. Evite tocarse los ojos al cocinar con ellos.
- Pimientos se pueden comer crudos o cocidos. Son buenos a la parrilla, rellenos y asados o en frituras

CALABAZA DE VERANO (CALABACÍN, CALABAZA AMARILLA):

- La calabaza amarilla debe tener la piel limpia, gruesa que no esté arrugada o dañado. Pueden ser cortadas y congeladas para su uso posterior o cocidas y congeladas.
- Corte la calabaza por la mitad a un lado plano, y corte en rebanadas. Las semillas y la piel se pueden comer.
- Las calabazas de verano se puede comer crudas, a la plancha, asadas, salteadas, al vapor, o ralladas y agregadas en frituras, sopas o ensaladas.

TOMATES (Y TOMATILLOS):

- Deben de tener la piel suave, brillante, gruesa, y con un color uniforme. No apriete los tomates, pero maneje los suavemente. Deben ser suaves, pero no blandos.
- Pueden ser almacenados en bolsas de papel sobre el contador para acelerar la maduración. Tomates sólo deben ser congelados si primero son cocinados en un plato o una salsa.
- Primero corte tomates grandes por la mitad longitudinalmente luego colóquelos planos en una tabla para ser cortados.
- Comalos crudos en ensaladas, sándiches, tacos y hamburguesas; cortados en cubitos en una salsa; cocinados en una salsa; rostizados con hierbas; o añadidos a los platos de arroz.

CALABAZA DE INVIERNO (BELLotas, CALABAZA, CALABAZA NARANJA):

- La calabaza de invierno debe ser dura sin partes blandas, puntos húmedos, o piel abierta. Pueden durar bien en el contador o en el refrigerador.
- Estas se puede congelar, pero sólo si se cortan y se les quita las semillas primero o cocidas primero. Piel y semillas de calabaza de invierno deben retiradas, pero las semillas pueden ser lavadas, secadas y asadas como bocados.
- La calabaza de invierno debe ser cocinada. Es mejor rostizada, pero puede prepararse en la microondas, al vapor o hervida.