



*Why? Because they grow around seeds!*

---

### **AVOCADO:**

- 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.
- 

### **CUCUMBER:**

- 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.
- 

### **EGGPLANT:**

- 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.
- 

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*



## *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.