

# Preservación de Frutas y Verduras

Congela, conserva en vinagre, o preserva las frutas y verduras para que duren más tiempo y se mantengan frescas. ¡Un poco de esfuerzo puede ayudarlo más adelante!



## PLACERES CONGELADOS

- 🍌 **PELA Y CIERRA:** Siempre lava, corta y pela las frutas y verduras ante de congelar. Usa bolsas para congelar o recipientes para almacenar las frutas y verduras en el congelador.
- 🍌 **ENFRIE:** Asegurate de que los alimentos estén a temperatura ambiente antes de almacenarlos en el congelador. Casi todas las verduras pueden ser congeladas si se cocinan en sopas, estofados, o guisos primero.
- 🍌 **USA DE ACUERDO A LA TEXTURA:** Las frutas o verduras congeladas que estén bastante blandas después de descongelarse son perfectas para usar en licuados o platos calientes

# ¿ESTÁS EN UN APRIETO?

¡No botes los vegetales que te quedan extras! Haz un líquido dulce, salado, o en vinagre y salva tus frutas y verduras para comerlas durante meses.



## CONSERVACIÓN EN VINAGRE

(alimentos perfectos para conservar en vinagre) pepinos, rábanos, zanahorias, okra, cebollas perla, remolacha, repollo, pimientos, ajo, tomates pequeños

## líquido básico de decapado

3 tazas de vinagre blanco o de manzana

3 tazas de agua

¼ de taza de sal

¼ de taza de azúcar (para encurtidos dulces)

2 - 4 chiles deshidratados picantes (para encurtidos picantes)

Hierbas deshidratadas y especias (semilla de mostaza, semilla de apio, laurel, pimienta, etc.)

*Agrega todos los ingredientes en una olla grande. Calienta hasta que la sal y el azúcar (si se usa) se disuelvan. Una vez que el líquido se ha enfriado y está a temperatura ambiente, vierte sobre las verduras en un frasco limpio. Cierra el frasco con una tapa limpia y guarda en el refrigerador por dos días o hasta un mes.*

# ¿TE ENCUENTRAS ATASCADO?

Utiliza fruta bien madura o previamente congelada para hacer mermelada.



## ¿SABÍAS QUE...?

La pectina, que es lo que hace que las frutas en las mermeladas se combinen, es un elemento natural que se encuentra en la piel de muchos frutos y especialmente en cortezas cítricas. Utiliza un pelador para raspar un poco de la cáscara de limón y añade a tu fruta mientras se cocina. Nota: La papaya, piña y otras frutas tropicales o exóticas no contienen pectina.

## mermelada de frutas básica

1 taza de fresas frescas o congeladas

1 pedazo pequeño de diferentes frutas (ciruela, durazno, etc.)

1 rebanada de cáscara de limón de ½ - ¼ pulgada

1 cucharada de azúcar

*Rebana las frutas y añadelas a una olla pequeña a fuego medio. Cocina durante 5 minutos. Añade las fresas y el azúcar y cocina a calor medio-bajo por 30 minutos, revolviendo ocasionalmente. Pela un trozo de corteza de limón. Remueve cualquier exceso de la parte blanca con un cuchillo, ya que la parte blanca puede resultar amarga. Agrega la cáscara de limón a la olla y cocina por otros 10-15 minutos o hasta que espese. Vierte en un plato llano y extiende a lo largo del plato para que la mermelada se enfríe a temperatura ambiente. Pon la mermelada en un frasco limpio y guarda en la refrigeradora durante unos 10 días.*