

## HOW TO:

# GRAPEFRUIT *Pomelos*

---



**WHAT IS A GRAPEFRUIT?** Grapefruit is a citrus fruit with a sweet and tart taste. The pulp ranges from yellow to pink and red. The darker the color, the sweeter the fruit will be. Grapefruit is named for how it grows on a tree – clustered like grapes. Grapefruit is high in vitamins A and C.

**HOW TO SELECT GRAPEFRUITS:** Grapefruits do not ripen after they are picked so when picking one, it should be heavy and the skin should be soft and yield to gentle pressure. Avoid grapefruit with moldy spots.

**HOW TO PREPARE GRAPEFRUITS:** Before preparing, thoroughly wash the grapefruit and remove any dirt on the skin.

- **Fresh Grapefruit:** Cut away grapefruit peel and white part. Then cut each grapefruit segment from the membranes. Add chopped mint and honey to the grapefruit segments for a delicious grapefruit salad. Or, add the segments to a green salad with kale, chopped avocado, olive oil, salt, and pepper.
- **Juiced Grapefruit:** With a citrus juicer, you may make a delicious fruit juice to go with your breakfast.
- **Baked Grapefruit Dessert:** Cut the grapefruit in half, then sprinkle a bit of honey and cinnamon over the top of the grapefruit halves. Preheat the oven to broil high. Place the grapefruit halves on a baking sheet and place in the oven about 3 inches below the broiler. Cook for 3 minutes, or until the tops are golden brown. Remove from the oven and enjoy!

**¿QUÉ SON POMELOS?** El pomelo o toronja es una fruta cítrica de sabor agridulce. La pulpa va desde amarilla, hasta rosada o roja. Mientras más oscura es más dulce. Debe su nombre en inglés: grapefruit, a la forma como crece en los árboles, en racimos como las uvas, grapes. El pomelo es alto en vitaminas A y C.

**CÓMO SELECCIONAR POMELOS:** Los pomelos no se maduran después de ser cosechadas. De manera que cuando escoja una, debe ser pesada y de piel lisa que se hunda cuando la presione suavemente. Evite los pomelos que tengan manchas mohosas.

**CÓMO PREPARAR POMELOS:** Antes de preparar los pomelos lávelas muy bien hasta retirar cualquier sucio de su piel.

- **Pomelos Frescos:** Corte la cáscara y la parte blanca del pomelo. Luego separe cada gajo de las membranas. Para obtener una deliciosa ensalada, agregue hierbabuena (menta) picada y miel de abeja a los gajos de pomelo. También puede agregar los gajitos de pomelo a una ensalada verde con col rizada, aguacate picado, aceite de oliva, sal y pimienta.
- **Jugo de Pomelo:** Usando un exprimidor de jugos cítricos podría obtener un delicioso jugo de pomelo para acompañar su desayuno.
- **Postre de Pomelos Horneados:** Corte el pomelo por la mitad y rocíe cada mitad con miel de abeja y canela. Precaliente el horno a temperatura alta de asado. Coloque cada mitad en una bandeja y póngala a 3 pulgadas de distancia debajo del asador. Hornee por 3 minutos o hasta que estén doradas. Retire del horno y ¡buen provecho!

