



## LEMONS

### WHAT IS A LEMON?:

A lemon is a small, oval or round, citrus fruit usually yellow in color. They are commonly juiced and used in recipes for their strong acidic flavor. Lemons are high in vitamin C.

### HOW TO SELECT LEMONS:

Look for lemons that are firm with thin, smooth skin and feel heavy for their size.

### HOW TO PREPARE LEMONS:

Thoroughly wash lemons prior to using.

**Raw Lemons:** Add fresh lemon juice to your water and smoothies, on your grilled chicken or fish, in salad dressings, or in pasta sauces. Simply slice into wedges and squeeze or cut lemons in half and use a citrus juicer.

**Lemon Zest:** Lemon zest is the thin, yellow layer at the very outside of the peel. It has a strong lemon flavor and may be added to many dishes for extra lemon flavor (and color). A citrus zester will remove this layer in small pieces. If you do not have a citrus zester you may use a cheese grater or carefully slice thin strips of zest off with a vegetable peeler and chop into smaller bits with a sharp knife.

**Sautéed or Roasted Lemons:** Add sliced lemons to the ingredients of savory sautéed or roasted dishes, like chicken and vegetables.

**Grilled Lemons:** Cut unpeeled lemons into wedges or slices and put them on a hot grill until grill marks appear on both sides of the lemon. They add great flavor to grilled fish, chicken, or vegetables for a colorful meal.

**Baked Goods:** Lemon zest and juice are great additions to baked goods, like muffins, breads, and pancakes. Add the zest and juice to your batter, bake, and enjoy!



## LIMONES

### ¿QUÉ ES UN LIMÓN?:

Un limón es una fruta cítrica pequeña, ovalada o redonda, usualmente de color amarillo. Comúnmente son jugosas y usadas en recetas debido a su fuerte sabor ácido. Los limones son altos en vitamina C.

### CÓMO SELECCIONAR LIMONES:

Escoja limones que sean firmes, que tengan la piel fina y suave, y que sean pesados para su tamaño.

### CÓMO PREPARAR LIMONES:

Lave muy bien los limones antes de usarlos.

**Limones Crudos:** Agregue jugo de limón fresco a su agua y batidos, sobre su pollo o pescado a la parrilla, en sus aderezos para ensaladas, o en las salsas para pasta. Simplemente córtelos en cuñas y exprímalos, o corte los limones por la mitad y use un exprimidor de cítricos.

**Ralladura de Limón:** la ralladura de limón, es la capa fina amarilla que se encuentra en la parte externa de la cáscara. Esta tiene un sabor fuerte a limón y podría añadirse a muchos platos para darles un sabor extra a limón (y color). Un rallador de cítricos retirará esta capa en pedacitos. Pero si usted no tiene un rallador de cítricos, puede usar un rallador de queso, o con mucho cuidado con el pelador de vegetales puede cortar pequeñas tiritas y luego picarlas en pedacitos con un cuchillo afilado.

**Limones salteados o rostizados:** Para realzar el sabor de sus platos salteados o rostizados, como pollo o vegetales, añada rebanadas de limón a los ingredientes.

**Limones a la Parrilla:** corte los limones sin pelar en cuñas o rebanadas y colóquelos en la parrillera caliente hasta que las marcas de la parrilla aparezcan en ambos lados del limón. Estos realzan el sabor del pescado, pollo, o vegetales a la parrilla y hace que se vean coloridos.

**Productos Horneados:** El jugo y la ralladura de limón realzan el sabor de los productos horneados, como pastelitos, panes y panqueques. Añada ralladura o jugo de limón a sus mezclas, hornee, y ¡buen provecho!