

HOW TO:

LIMES *Limas*



WHAT IS A LIME? Limes are small, green citrus fruits that are oval or round in shape. They are commonly juiced and used in recipes for their strong acidic flavor. Limes are high in vitamin C.

HOW TO SELECT LIMES: Choose limes that have a glossy skin and feel both firm and heavy for their size. Limes are at their best when they are deep green in color.

HOW TO PREPARE LIMES: Thoroughly wash limes prior to using.

- **Raw Limes:** Add fresh lime juice to your water and smoothies, your fish or shrimp, and to salsas. Squeeze lime juice over fresh fruit for a delicious snack. If you like spice, add a hint of cayenne and salt to your fruit as well. Serving lime wedges with meals is a great salt substitute.
- **Lime Zest:** Lime zest is the thin, green layer at the very outside of the peel. It has a strong lime flavor and may be added to many dishes for extra lime 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.
- **Grilled Limes:** Cut unpeeled limes into wedges or slices and place them onto a hot grill until grill marks appear on both sides of the lime. They are great to grill with fish, chicken and a variety of vegetables.
- **Baked Goods:** Lime 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!

¿QUÉ ES UNA LIMA? Una lima es una fruta cítrica verde, pequeña, de forma ovalada o redonda. Comúnmente son jugosas y usadas en recetas debido a su fuerte sabor ácido. Las limas son altas en vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR LIMAS: Escoja limas que tengan la piel brillante y que se sientan tanto firmes como pesadas para su tamaño. Las limas están en su punto cuando son de color verde intenso.

CÓMO PREPARAR COLINABO: Lave muy bien las limas antes de usarlos.

- **Limas Crudas:** Agregue jugo de lima fresco a su agua y batidos, su pescado o camarones y a sus salsas. Para una merienda deliciosa, exprima jugo de lima sobre frutas frescas. Si le gustan las especias, añada también una pizca de pimienta de cayena y sal. Las cuñas de lima en sus comidas son un sustituto perfecto de la sal.
- **Ralladura de Lima:** La ralladura de lima es la capa fina verde que se encuentra en la parte externa de la cáscara. Esta tiene un sabor fuerte a lima y podría añadirse a muchos platos para darles un sabor extra a lima (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.
- **Limas a la Parrilla:** Corte las limas sin pelar en cuñas o rebanadas y colóquelas en la parrillera caliente hasta que las marcas de la parrilla aparezcan en ambos lados de la lima. Estas son perfectas para preparar pescado, pollo, o una variedad de vegetales a la parrilla.
- **Productos Horneados:** El jugo y la ralladura de la lima realzan el sabor de los productos horneados, como pastelitos, panes y panqueques. Añada ralladura o jugo de lima a sus mezclas, hornee, y ¡buen provecho!

