

## HOW TO:

# GUAVA *Guayaba*

---



**WHAT IS GUAVA?** Guavas are tropical fruits with tough outer skins and sweet fruit inside. You may eat the entire fruit, including the seeds and skin. Guavas come in many varieties and can be green, yellow, white, pink, or maroon. Guavas are a good source of potassium, folate, fiber, and vitamin A as well as an excellent source of vitamin C.

**HOW TO SELECT GUAVA:** A ripe guava will be soft, without bruises, and have a bright yellow-green color (but color can depend on the variety of guava). You should be able to smell the guava's sweet scent without putting it to your nose. The riper the guava is, the sweeter it will be. If you select hard, dark green guavas, you can allow them to ripen at room temperature. Store ripe guavas in the refrigerator..

**HOW TO PREPARE GUAVA:** Thoroughly wash guavas before using.

- **Fresh Guava:** Cut the guava in half and remove the skin and seeds, although they may be eaten if desired. Chop guava and eat by itself as a snack or put it in a tropical fruit salad, on top of yogurt, in a green salsa, or added to salsa.
- **Guava Juice:** To make guava juice, remove the guava's skin and seeds and blend the fruit with water until you get the consistency you want. You may drink guava juice or freeze it for a tasty popsicle!
- **Frozen Guava:** Freeze guava slices in a freezer safe container for up to eight months. Add frozen guavas to smoothies or eat as a popsicle.

**¿QUÉ ES GUAYABA?** La guayaba es una fruta tropical que tiene una fuerte cáscara por fuera y una dulce pulpa por dentro. La fruta entera puede comerse, incluyendo las semillas y la piel. Las guayabas vienen en una gran variedad y pueden ser verdes, amarillas, blancas, rosadas, o marrones. Las guayabas son una buena fuente de potasio, ácido fólico, fibra, y vitamina A, así como también una excelente fuente de vitamina C.

**CÓMO SELECCIONAR GUAYABAS:** Una guayaba madura debe ser suave, sin abolladuras, y tendrá un color amarillo verdoso (aunque el color dependerá del tipo de guayaba). Usted podrá sentir el aroma dulce de la guayaba sin tener que ponerla en su nariz. Mientras más madura esté la guayaba, más dulce será. Si selecciona guayabas verdes y fuertes, puede dejar que se maduren a temperatura ambiente. Las guayabas maduras deben guardarse en el refrigerador.

**CÓMO PREPARAR GUAYABAS:** Lave muy bien las guayabas antes de usarlo.

- **Guayabas Frescas:** Corte la guayaba por la mitad y retire la cáscara y las semillas, aunque puede comerlas si prefiere. Pique la guayaba y cómlala sola como una merienda o agréguela a una ensalada de frutas tropicales, encima de su yogurt, en una ensalada verde, o añádala a una salsa.
- **Jugo de Guayaba:** Para preparar jugo de guayaba, pele las guayabas y sáquele las semillas y licúe la fruta con agua hasta obtener la consistencia deseada. Puede tomarse el jugo de guayaba o congelarlo para obtener unas deliciosas ipaletas heladas!
- **Guayabas Congeladas:** Congele las guayabas rebanadas colocándolas en un envase seguro y pueden durar hasta ocho meses. Añada las guayabas congeladas a sus batidos o cómalas como paletas heladas.

