



## COCONUT

### **WHAT IS A COCONUT?:**

A coconut is the fruit of the tropical coconut tree. Coconuts grow inside a tough brown husk which is typically removed before being sold in grocery stores. With the husk removed, there is a hard, brown shell that protects the white flesh and water inside, which are the edible parts. At one end of the brown shell are three “eyes,” or soft indentions. Coconut is high in fat and a good source of fiber.



### **HOW TO SELECT COCONUT:**

A fresh coconut should have a lot of coconut water inside. To pick a fresh coconut, shake it and listen for how much water is inside. Make sure there is no mold or cracks in its shell. When you open the coconut, the meat should be white. Coconuts that are not fresh taste sour.

### **HOW TO PREPARE COCONUT:**

To open a coconut, search the shell for the softest eye. Make a hole in the soft eye by gently pressing the point of a knife through it. Push and turn the knife until you reach the center. Drain the coconut water from the coconut through the eye and reserve for a hydrating beverage. To crack the coconut open, wrap it in a dish towel on your kitchen counter and use a hammer or mallet to gently crack the shell. Once the coconut is open, separate the flesh from the shell by sliding a knife between them.

**Coconut in Dishes:** Add pieces of coconut meat to fruit salad or ceviche. Add grated coconut meat as a topping for banana ice cream or whole grain waffles.

**Coconut Water:** Coconut water is a refreshing drink. You may also add coconut water to smoothies to add a tropical flavor.

**Dried Coconut:** Dried coconut, without added sugar or oil, is a great addition to granola or fruit salad.

**Canned Coconut:** Canned unsweetened coconut milk is a delicious addition to soups, curries, or in recipes in the place of heavy cream.

## COCO

### **¿QUÉ ES COCO?:**

El coco es la fruta del árbol tropical cocotero. Los cocos crecen dentro de una cáscara marrón resistente que normalmente se elimina antes de ser vendidos en las tiendas de comestibles. Después de extraer la corteza, hay una cáscara dura de color marrón que protege la pulpa blanca y el agua que está dentro, que son comestibles. En un extremo de la concha marrón hay tres “ojos” u hoyos blandos. El coco es alto en grasas y es una buena fuente de fibra.

### **CÓMO SELECCIONAR COCO:**

Un coco fresco debe tener mucha agua dentro. Para escoger un coco fresco, agítelo y escuche cuánta agua hay adentro. Asegúrese de que no haya moho o grietas en su cáscara. Cuando parta un coco, la pulpa debe ser blanca. Los cocos de sabor agrio, no son frescos.

### **CÓMO PREPARAR COCO:**

Para abrir un coco, busca en la concha el ojo más suave. Haga un agujero en el ojo suave presionando suavemente la punta de un cuchillo a través de él. Empuje y gire el cuchillo hasta llegar al centro. Escorra el agua de coco por el ojo del coco y guárdela como una bebida hidratante. Para terminar de romper el coco abierto, envuélvalo en un paño de cocina y sobre el mostrador de la cocina usando un martillo o mazo rompa la corteza suavemente. Una vez que el coco esté abierto, separe la pulpa de la cáscara deslizando un cuchillo entre ambas.

**Platos con Coco:** Añada pedazos de pulpa de coco a una ensalada de frutas o a un ceviche. Agregue pulpa de coco rallado encima de un helado de banana o a sus waffles integrales.

**Agua de Coco:** El agua de coco es una bebida refrescante. También puede añadir agua de coco a sus batidos o licuados, para agregarles un sabor tropical.

**Coco Seco:** El coco seco, sin azúcar o aceites, es una gran adición para su granola o ensalada de frutas.

**Coco Enlatado:** La leche de coco enlatada sin azúcar es una adición deliciosa para sus sopas, platos con curry, o en recetas como sustituto de la crema espesa.