

HOW TO:

KIWIFRUIT *Kiwi*



WHAT IS KIWIFRUIT? Kiwifruit, also known as Chinese gooseberry, has a fuzzy brown skin that surrounds tangy, bright green flesh and a center that's white with tiny black seeds. Kiwifruit is a good source of fiber, potassium, and vitamin E, and it is high in vitamin C.

HOW TO SELECT KIWIFRUIT: When selecting kiwifruit, choose firm fruit that is soft to the touch, but still holds pressure when squeezed. Unripe kiwifruit will have a hard core and will not give with pressure. Ripen kiwifruit on your kitchen counter and store ripe kiwifruit in the refrigerator. Avoid bruised kiwifruits that feel mushy, this is a sign of a kiwifruit that is overripe.

HOW TO PREPARE KIWIFRUIT: There are a couple ways to prepare kiwifruit. If you plan to eat it right out of the skin, you may cut the kiwifruit in half crosswise (leaving the stem end intact) and use a spoon to scoop the edible fruit from the skin. If you plan to remove the skin you can use a small paring knife to first cut under the stem end and remove. Then you can remove the kiwifruit skin by making shallow cuts just underneath the skin and cutting down lengthwise until all the skin has been removed. From there you may cut the kiwifruit into bite-size pieces.

- **Fresh Kiwifruit:** Kiwifruit are a great fruit to eat raw once you have removed the skin. These make a great addition to your morning routine in smoothies and on top of yogurt. Fresh kiwifruit is also great as a snack, on a green salad, or in a fruit salad.
- **Kiwifruit Sobert:** Kiwifruit may also be used to make a yummy sorbet. Simply add chopped kiwifruit, ice, and other fruits, like banana, pineapple, or melon, to a blender or food processor and blend until smooth. Place in the freezer until the mixture becomes frozen.

¿QUÉ ES EL KIWI? El kiwi es también conocido como la grosella espinosa china, tiene una piel marrón y vellosa que cubre su pulpa verde y ácida, con el centro blanco y unas semillitas negras. El kiwi es una buena fuente de fibra, potasio, y vitamina E, y es muy alto en vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR KIWI: Al seleccionar kiwis, elija frutas firmes que serán suave al tacto, pero aún mantendrá la presión cuando se apriete. El kiwi que no ha madurado tendrá un núcleo duro y no cederá a la presión. Mantenga el kiwi verde en el mostrador de su cocina y guarde el maduro en el refrigerador. Evite los kiwis magullados que se sienten blandos, ese es un signo de un kiwi que está demasiado maduro.

CÓMO PREPARAR KIWI: Hay varias maneras de preparar el kiwi. Si planea comerlo directamente de la concha, puede cortar el kiwi por la mitad transversalmente (dejando el tallo intacto) y usar una cuchara para sacar la fruta comestible de la piel. Si planea quitar la concha, puede usar un cuchillo pequeño para pelar, y cortar primero debajo del tallo y retirarlo. Luego puede quitar la corteza del kiwi haciendo cortes superficiales justo debajo de la concha y cortando longitudinalmente hasta que se haya eliminado toda la corteza. A partir de allí, puede cortar el kiwi en trozos pequeños.

- **Kiwi Fresco:** Los kiwis son una gran fruta para comer crudos una vez que se haya eliminado la corteza. Estos son una gran adición en su rutina de la mañana de batidos o encima de su yogurt. El kiwi fresco es también excelente, en una merienda, ensalada verde, o en una ensalada de frutas.
- **Sorbete de Kiwi:** El kiwi también puede usarse para preparar un sorbete delicioso. Simplemente añada en una licuadora o en un procesador de alimentos, kiwi picado, hielo, y otras frutas, como banana, piña, o melón, y licúe hasta que espese. Coloque en el congelador hasta que se congele.