

## HOW TO:

# LYCHEE *Lichi*



**WHAT IS LYCHEE?** Lychee is a small, tropical fruit native to China. Lychee has a rough and inedible pinkish red rind surrounding the sweet, light pink or white fruit. There is an inedible seed in the center of the fruit. Lychee loses flavor quickly and is best eaten fresh. Lychee is an excellent source of vitamin C.

**HOW TO SELECT LYCHEE:** Look for the lychee with a bright red and pebbly textured rind, which indicates the fruit is ready to be picked. Avoid brown or bruised lychee fruits.

**HOW TO PREPARE LYCHEE:** After choosing a ripe and ready to eat lychee, grab the stem or pierce the stem end and begin to peel away the pink skin revealing the white fleshy fruit. You can then squeeze the skin to easily remove the fruit inside. Gently tear apart the flesh and remove the inedible central seed. You may eat the fruit raw or use it in other dishes.

- **Fresh Lychee:** Lychee is a great fruit to eat raw after removing the skin and the seed. You may also add chopped, fresh lychee to smoothies, salads, and salsas.
- **Lychee in Dishes:** You may add lychee to your favorite dishes including a savory stir-fry, roasted vegetables, or baked chicken. Simply add chopped lychees (fresh or canned) to the ingredients and allow to cook!
- **Lychee in Dessert:** Lychee pairs well with cinnamon, ginger, or honey. Add chopped lychee (fresh or canned) to your muffin, cake, or bread batter, or place the chopped lychees over the top of banana ice cream.

**¿QUÉ ES EL LICHI?** El lichi es una pequeña fruta tropical nativa de la China. El lichi tiene una corteza rojiza y no comestible, que rodea la fruta dulce ligeramente rosada o blanca. Hay una semilla no comestible en el centro de la fruta. El lichi pierde su sabor rápidamente, y es preferible comerlo fresco. El lichi es una excelente fuente de vitamina C.

**CÓMO SELECCIONAR LICHI:** Seleccione lichis que tengan la corteza de color rojo brillante y escamoso, lo que indica que la fruta está lista para ser cosechada. Evite los lichis marrones o magullados.

**CÓMO PREPARAR LICHI:** Después de haber seleccionado un lichi listo para comer, agarre el tallo o perfore el extremo del tallo y comience a pelar la corteza rosada que revela la fruta carnosa y blanca. Luego, puede extraer la piel para sacar fácilmente la fruta de adentro. Suavemente rasgue la pulpa y saque la semilla no comestible del centro. Puede comer la fruta cruda o usarla en otros platos.

- **Lichi Fresco:** El lichi es una gran fruta para comer cruda una vez que se haya eliminado la corteza y la semilla. También puede agregar lichi cortado y fresco a sus batidos, ensaladas, y salsas.
- **Platos con Lichi:** Usted puede agregar lichi a sus platos favoritos incluyendo un sofrito salado, vegetales rostizados, o pollo horneado. Simplemente añada lichis cortados (frescos o enlatados) a los ingredientes y deje que se cocinen!
- **Lichi en Postres:** El lichi va muy bien con la canela, el jengibre, o la miel. Agregue lichi picado (fresco o enlatado) a sus pastelillos, pasteles, o mezcla de pan, o coloque los lichis picados sobre el helado de banana.

