

HOW TO:

STAR FRUIT Carambola



WHAT IS STAR FRUIT? Star fruit is a yellow, oval-shaped tropical fruit with 5 ridges along its sides so that perpendicular slices look like stars. You can eat the entire fruit, including the skin. It has a similar taste and texture to grapes. Star fruit is a good source of fiber and an excellent source of vitamin C.

HOW TO SELECT STAR FRUIT: Star fruit starts out green and turns yellow as it ripens. It is best to eat star fruit when all or most of the green color has disappeared from the skin. A ripe star fruit is firm and does not have any brown spots.

HOW TO PREPARE STAR FRUIT: Thoroughly wash the star fruit before preparing.

- **Raw Star Fruit:** Cut the star fruit perpendicular to its ridges to make fun star-shaped slices. Eat the slices on their own or add them to fruit salad, yogurt, or leafy salads. Fresh star fruit may also be added to smoothies as a great addition to tropical flavors
- **Star Fruit in Dishes:** Star fruit pairs well with chicken and fish dishes. Use diced star fruit in a salsa atop chicken or fish to add a tropical and sweet flavor. Sliced and grilled star fruit also works well in savory dishes to add a hint of sweetness.
- **Star Fruit in Dessert:** You can simmer star fruit with a splash of water, ground cloves, cinnamon, raisins, and a drizzle of honey for a healthy dessert! This is also a great topping for whole grain waffles.

¿QUÉ ES CARAMBOLA? La carambola es una fruta tropical amarilla, de forma ovalada con 5 crestas a lo largo de cada lado, para que las lonjas perpendiculares se vean como estrellas. Usted puede comerse toda la fruta, incluyendo la corteza. Tiene el mismo sabor y textura que las uvas. La carambola es una buena fuente de fibra y una fuente excelente de vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR CARAMBOLA: La carambola comienza siendo verde por fuera y se vuelve amarilla mientras se va madurando. Es preferible comer la carambola cuando todo o casi todo el color verde haya desaparecido de la corteza. Una carambola madura es firme y no tiene ninguna mancha marrón.

CÓMO PREPARAR CARAMBOLA: Lave muy bien la carambola antes de prepararla.

- **Carambola Fresca:** Para hacer divertidas rebanadas en forma de estrella, corte la carambola perpendicularmente a sus crestas. Coma las rebanadas solas o agréguelas a su ensalada de frutas, yogurt, o ensaladas verdes. La carambola fresca también puede añadirse a batidos como una gran adición de sabores tropicales.
- **Platos con Carambola:** La carambola va bien con platos de pollo y pescado. Use carambola en dados en una salsa para colocar encima de su pollo o pescado y añadir un sabor tropical dulce. Las rebanadas de carambola a la parrilla también van bien en platos salados para agregar un toque dulce.
- **Postres con Carambola:** Puedes hervir a fuego lento carambola con un chorrito de agua, clavos molidos, canela, pasitas, y un chorrito de miel para un ¡postre saludable! También es excelente para colocar encima de unos waffles integrales.