

HOW TO:

DRAGON FRUIT *Pitaya*

WHAT IS A DRAGON FRUIT? The dragon fruit, or pitaya, has leathery skin covered in green and yellow scaly leaves resembling a dragon. Its thick skin encloses white or pink flesh peppered with edible black seeds. Dragon fruit has a mildly sweet taste that blends the textures of a pear and kiwi fruit. The dragon fruit, indigenous to Central and South America, is in the cactus family. Dragon fruit is high in vitamin C and magnesium and is a good source of fiber.

HOW TO SELECT DRAGON FRUIT: Look for dragon fruit with evenly colored bright pink skin that slightly gives to pressure. Avoid dragon fruit that is discolored, bruised, or has a shriveled stem.

HOW TO PREPARE DRAGON FRUIT: Thoroughly wash the dragon fruit before preparing. Slice the fruit in half lengthwise. Then, use a spoon to scoop out the flesh like a kiwi. If the fruit is ripe, the flesh should easily separate from the skin. Slice or dice the fruit into desired size pieces.

- **Raw Dragon Fruit:** Use freshly diced dragon fruit in a salad, on a fruit skewer, or eat on its own as a healthy snack.
- **Dragon Fruit Smoothie:** Add cubed fresh or frozen dragon fruit to a blender with half a banana, yogurt, and pineapple for a delicious tropical treat. Freeze the smoothie mixture in ice cube trays with toothpicks for mini popsicles!

¿QUÉ SON LAS PITAYAS? La pitaya o fruta del dragón, tiene una piel escamosa cubierta de hojas espinosas verdes y amarillas que se asemejan a un dragón. Su cáscara gruesa encierra una pulpa blanca o rosa salpicada de semillas negras comestibles. La pitaya tiene un sabor ligeramente dulce que combina las texturas de la pera y el kiwi. La fruta del dragón, nativa de Centro y Sudamérica, se encuentra en la familia de los cactus. La pitaya es alta en vitamina C y magnesio, y es una buena fuente de fibra.

CÓMO SELECCIONAR PITAYAS: Escoja pitayas que el color de su piel sea rosa-brillante, parejo, y que cedan ligeramente al presionarlas. Evite las pitayas que estén descoloridas, magulladas o que tengan el tallo marchito.

CÓMO PREPARAR PITAYAS: Lave muy bien la fruta del dragón antes de prepararla. Corte la fruta por la mitad, a lo largo. Luego, use una cuchara para sacar la pulpa como con el kiwi. Si la fruta está madura, la pulpa se debe separar de la cáscara fácilmente. Rebane o corte en cubos la fruta del tamaño deseado.

- **Pitaya Cruda:** Use pitaya fresca en cubitos con una ensalada, en un pincho de frutas, o cómlala sola como una merienda saludable.
- **Licuada de Pitaya:** Para una deliciosa merienda tropical, añada pitaya fresca en cubos, o congelada, a una licuadora con media banana, yogurt y piña. Congele la mezcla del batido en cubetas con palillos de dientes para obtener iminipaletas!

