

CIRUELAS



¿CÓMO ES EL SABOR?

La piel es agria mientras que el interior es jugoso y dulce. ¡Son la mezcla perfecta de agridulce!

¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija ciruelas que sean pesadas cuando las sostenga y algo firmes, pero no demasiado duras o blandas.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Las ciruelas enteras deben almacenarse a temperatura ambiente hasta que estén maduras. Una vez maduros, coloque en un tazón en el refrigerador y cubra con papel plástico transparente para mantenerlos perfectamente maduros.

Para almacenar ciruelas cortadas, retire la semilla y córtelas como desee. Luego, guárdelo en un tazón en el refrigerador hasta por 5 días.



¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Enjuague con agua corriente fría.
2. Sequela con papel toalla.
3. Coma entero o en rodajas y deseche la semilla.



Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

Agregue ciruelas frescas en rodajas a **ensaladas, batidos, avena y yogur**. Cocine ciruelas y haga **gelatina** o **mermelada casera**.

¡CONSEJO DE COCINA!

Si no planea usar o comer ciruelas de inmediato, elija ciruelas más firmes y colóquelas en una bolsa de papel sobre el mostrador durante 2-3 días.