

PAPAYA

¿A QUÉ SABE?

La papaya es ligeramente dulce con una textura cremosa. Las semillas de la papaya son comestibles y tienen un sabor picante.

¿CÓMO ELIJO UNA?

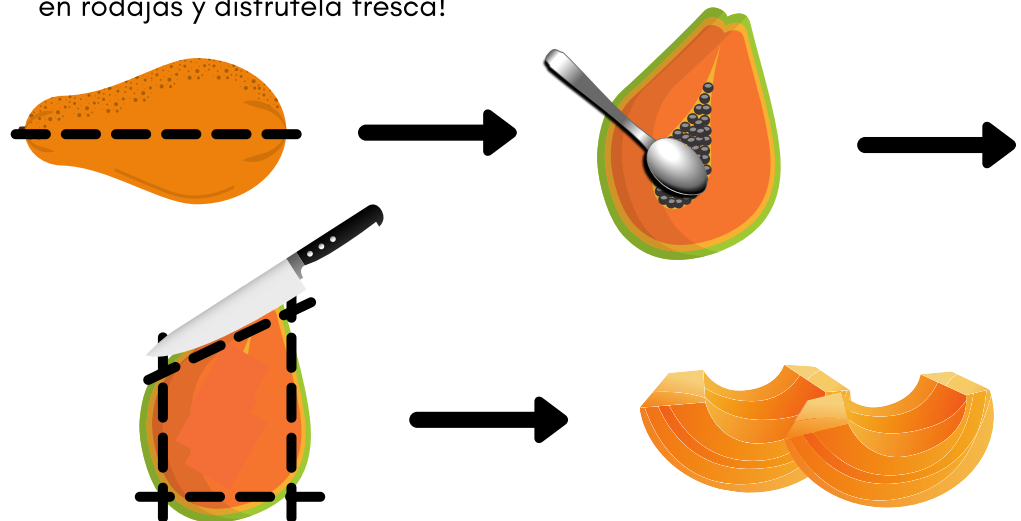
Elija una papaya cuya piel esté cambiando de verde a amarilla y presione su pulgar en la piel para asegurarse de que se hunda ligeramente.

¿CÓMO LA ALMACENO?

Las papayas verdes madurarán rápidamente si se mantienen a temperatura ambiente en una bolsa de papel. La fruta entera y madura se puede guardar en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por 1 semana. Congele la papaya cortada (con o sin semillas) en recipientes o bolsas de plástico hasta por 10 meses.

¿CÓMO LA PREPARO?

1. Cortar por la mitad a lo largo.
2. Con una cuchara, saque las semillas y deséchelas o guárdelas.
3. Use un cuchillo pequeño y afilado para quitar la fruta de la piel.
4. Desechar la piel.
5. ¡Córtela en trozos para hacer una ensalada de frutas o un batido, o córtela en rodajas y disfrútela fresca!



Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Haga un puré de los trozos de papaya para hacer jugo o agregue hielo para hacer un batido.