



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Cómo Congelar Frutas

Prepare la Fruta

- ✿ Lávese las manos con jabón y agua.
- ✿ Junte las herramientas de cocina y recipientes para el congelador.
- ✿ Enjuague la fruta suavemente bajo agua de la llave.
- ✿ Extienda sobre una toalla limpia y seque para eliminar el exceso de agua.
- ✿ Pele, recorte, deshuese y corte como desee. Procure cortar piezas que sean aproximadamente del mismo tamaño.

Prevenga la Oxidación de la Fruta

- ✿ Cubra las manzanas, los plátanos, los melocotones y las peras con agua mientras los pela y corta.
- ✿ Agregar 1 cucharada de jugo de limón amarillo fresco o embotellado por cada taza de agua puede ayudar.
- ✿ Escorra el agua antes de envasar.



La congelación es una buena forma de almacenar fruta sin azúcar añadido.



Envase para Congelar

- ✿ Utilice recipientes herméticos y aptos para el congelador. Etiquételos con el nombre de la fruta y fecha.
- ✿ Ponga la fruta en el recipiente directamente o colóquela en una capa en una bandeja para hornear y congele hasta que esté firme. Después póngala en el recipiente.
- ✿ Saque la mayor cantidad de aire posible del recipiente. Exprima el aire de las bolsas del congelador o cubra el borde superior de los alimentos en un recipiente para congelar con un trozo de envoltura de plástico antes de cerrar.
- ✿ Cierre el recipiente y métele en el congelador. Para obtener la mejor calidad, utilice en un plazo de 8 a 12 meses.

Congelar la fruta en una sola capa antes del envasado facilita sacar la cantidad que desee.

Cómo Congelar la Fruta Entera o Cortada

Entera	Plátanos, bayas (mora, arándano, arándano rojo, grosellas, frambuesa, fresa) cerezas, higos, uvas
Cortada (picada, machacada o rebanada)	Manzanas, albaricoques, plátanos, toronja, kiwis, mangos, melones, nectarinas, naranjas, duraznos, peras, ciruelas, ruibarbo

Conceptos básicos sobre quemaduras en el congelador

- ✿ La quemadura por congelación describe los cristales de hielo blancos que se forman en los alimentos congelados.
- ✿ Los alimentos quemados en el congelador son seguros para comer, pero el color, el sabor y la textura serán diferentes. Úselos en licuados, salsas o sopas.
- ✿ Para reducir las quemaduras por congelación, mantenga el congelador a 0 grados F y use recipientes de congelador herméticos o 2 capas de empaque, como envolver y luego embolsar o usar 2 bolsas.

Disfrute la Fruta Congelada

Postre Crujiente de Ruibarbo y Arándanos

El ruibarbo es una verdura que se disfruta como fruta.



Ingredientes:

Cubierta

- 1/4 de taza de **azúcar morena** empacada
- 1/2 taza de **harina** (cualquier tipo)
- 1/2 taza de **avena enrollada tradicional**
- 1/4 de taza de **margarina o mantequilla**, derretida

Relleno de fruta

- 3 tazas de **ruibarbo** picado (fresco o congelado)
- 3 tazas de **arándanos** (frescos o congelados)
- 2 cucharadas de **maicena**
- 1/2 taza de **azúcar**
- 1 taza de **100% jugo de fruta** (cualquier tipo)
- 1 cucharadita de **vainilla** (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Precaliente el horno a 350 grados F.
3. En un tazón mediano, mezcle la azúcar morena, la harina y la avena. Incorpore la margarina o mantequilla y ponga la mezcla a un lado.
4. Coloque el ruibarbo y los arándanos en un molde para hornear de 8x8 pulgadas y ponga a un lado.
5. En una cacerola mediana, mezcle la maicena y el azúcar e incorpore el jugo. Cocine sobre fuego medio, revolviendo todo el tiempo, hasta que la mezcla se haya espesado. Apague el fuego.
6. Incorpore la vainilla si desea. Vierta la mezcla encima del ruibarbo y los arándanos.
7. Desmorone la mezcla de avena encima de la fruta.
8. Hornee por 45 minutos o hasta que la cubierta se dore y la fruta esté burbujeando en los bordes. Sirva caliente o frío.
9. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 5 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 45 minutos

Visite FoodHero.org/es para recetas fáciles y deliciosas.

Licuada Tropical

Ingredientes:

- 1 taza de **leche** sin grasa o del 1%
- 2 tazas de trozos de **piña** (fresca, congelada o enlatada y escurrida)
- 1 **plátano** (fresco o congelado)
- 1 taza de **agua fría**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Ponga todos los ingredientes en una licuadora. Ponga la tapa herméticamente.
3. Licúe hasta que quede suave. Sirva frío.
4. Refrigere o congele lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota: Para un licuado más espeso, utilice fruta congelada.

Rinde 5 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos



¡Los Niños Pueden

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- enjuagar la fruta suavemente bajo agua de la llave.
- colocar la fruta en una bandeja para hornear para la congelación.
- medir ingredientes para un licuado.