



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Kiwi



Compre y Ahorre

- Elija kiwis que estén firmes y sin arrugas, cortes o magulladuras.
- Presione el exterior de la fruta con el pulgar. Si cede a un poco de presión, está maduro. Si el kiwi se siente duro, no está listo para comer, pero se puede madurar en casa.
- El kiwi peludo es el tipo más común y está disponible todo el año. La mayoría tiene la piel peluda con pulpa verde. Algunas variedades tienen piel lisa y pulpa dorada.
- Las bayas de kiwi están disponibles en septiembre y octubre cerca de sus áreas de cultivo. Pueden estar disponibles en algunas tiendas y mercados de agricultores en Oregon.

El kiwi es una excelente fuente de
vitamina C y vitamina K

Kiwi Peludo



Bayas de Kiwi



Cómo pelar el kiwi

- Utilice un cuchillo para pelar, un pelador de verduras o una cuchara.
- Con una cuchara:
 - Corte ambos extremos del kiwi con un cuchillo.
 - Inserte la punta de una cuchara debajo de un borde cortado y deslice hacia el otro lado.
 - Gire el kiwi alrededor de la cuchara mientras presiona suavemente el borde delantero de la cuchara contra la cáscara.

Para obtener
toda la fibra y los
nutrientes de un kiwi,
intente comer
la cáscara.

Almacene Bien Desperdicie Menos

- El kiwi verde se puede guardar en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por 6 semanas.
- Para madurar, coloque el kiwi firme en una bolsa de papel sobre el mostrador. Para acelerar la maduración, agregue una manzana o un plátano a la bolsa.

- El kiwi maduro se mantendrá durante varios días a temperatura ambiente y hasta cuatro semanas en el refrigerador.

- Frote suavemente el kiwi con agua de la llave justo antes de usarlo.
- El kiwi se puede congelar entero, en rodajas o triturado. Corte por la mitad o pele primero y empaque en recipientes etiquetados para congelador.



La fruta que llamamos kiwi creció por primera vez en China. Las semillas se llevaron a Nueva Zelanda, donde la fruta creció bien y se conoció como grosella espinosa china. Los exportadores de Nueva Zelanda lo rebautizaron como kiwi en honor a su ave nacional, el kiwi. En América del Norte, el nombre a menudo se abrevia como kiwi.

Disfrute del Kiwi

Visite
FoodHero.org/es
para obtener
recetas de
kiwi fáciles
y sabrosas

Preparación Rápida

- ✿ Corte el kiwi por la mitad y coma la pulpa con una cuchara o cómalo entero como una manzana.
- ✿ Incluya en su bolsa de almuerzo.
- ✿ Haga un batido o paletas heladas.
- ✿ Agregue a cualquier ensalada de frutas o haga brochetas de frutas.
- ✿ Haga un parfait de yogur y kiwi.

Salsa de Kiwi

Ingredientes:

- 2 **kiwis**, pelados y picados
- 1 cucharada de **cebolla** finamente picada (pruebe morada o dulce)
- 1 cucharada de chile **jalapeño picado** (sin semillas)
- 1 cucharada de **cilantro** picado
- 1 cucharada de jugo de **limón verde**
- 1/8 cucharadita de **sal**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Ponga todos los ingredientes en un tazón mediano. Revuelva suavemente para combinar.
3. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Notas:

- Pruebe con tacos, tostadas, pescado, pollo y más.
- La textura será mejor cuando esté recién hecha.
- ¿No tiene chile jalapeño? Use cualquier pimiento fresco para agregar el sabor que desee.

Rinde 1 taza

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ensalada de Piña y Kiwi

Ingredientes:

- 1 taza de **piña** en jugo, sin escurrir
- 3 tazas de **repollo** finamente rallado
- 3 **kiwis**, pelados y picados (alrededor de 1 1/2 tazas)
- 1/2 taza de **apio** picado
- 1/4 taza de **pasas**
- 1/4 de taza de **mayonesa**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Escorra la piña, reservando 3 cucharadas de jugo. Corte la piña en trozos pequeños, si es necesario.
3. Combine la piña, el repollo, el kiwi, el apio y las pasas escurridos en un tazón grande.
4. Agregue el jugo de piña reservado a la mayonesa hasta que quede suave. Agregue a la mezcla de repollo, revolviendo suavemente.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

¡Los Niños Pueden!

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

- ✿ Picar o rebanar de manera segura con un cuchillo las verduras y frutas cuando estén listas para usar.
- ✿ medir y mezclar ingredientes.
- ✿ usar un abrelatas.