



¡Darles Más  
de las  
Cosas Buenas!



# Fundamentos de las Uvas

## Compras y Ahorros

- Las uvas son comúnmente de un color morado, rojo o verde pálido. Hay variedades con o sin semillas. Pruebe colores, tamaños y texturas diferentes eligiendo la variedad con el precio más bajo.
- Busque uvas firmes y carnosas que estén firmemente sujetas a tallos verdes y flexibles.
- Evite las uvas que estén marchitas, pegajosas, que tengan manchas marrones o tallos secos y quebradizos.
- Las uvas están disponibles todo el año en la mayoría de los supermercados. En Oregón, busque uvas cultivadas localmente en puestos de fincas o en fincas donde pueda recoger sus propias uvas en septiembre y octubre.

Las uvas contienen vitaminas C y K, que ayudan a curar cortaduras.



## Pasas

- Las pasas son uvas secas que pueden ser café o doradas, dependiendo de cómo se sequen.
- Busque pasas en recipientes herméticamente cerrados o contenedores a granel cubiertos. Deben sentirse suaves y doblarse fácilmente.
- Guarde las pasas en un recipiente hermético en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Una vez abierto, vuelva a sellar el paquete para evitar que se endurezcan. Para una mejor calidad, utilícelas en un plazo de 6 meses.
- Si las pasas se endurecen, déjelas en remojo en líquido caliente durante 5 a 15 minutos. Escúrralas y úselas.

## Almacene Bien Desperdicie Menos

- Deje las uvas en el tallo, pero quite cualquier uva que esté marchita, café o mohosa.
- Refrigere las uvas en un recipiente que permita que el aire circule a su alrededor. Para una mejor calidad, utilícelas en un plazo de 7 a 10 días.



- Enjuague con agua fría justo antes de comerlas. La humedad adicional durante el almacenamiento acelera el deterioro.
- Congele las uvas para preparar un bocadillo refrescante. Enjuáguelas y séquelas, luego extiéndalas en una bandeja para hornear. Congélelas hasta que estén sólidas y luego póngalas en un recipiente hermético.



Las uvas frescas o congeladas son un bocadillo sabroso. Para los niños menores de cuatro años, corte las uvas a lo largo en cuartos o mitades para que sea más seguro comerlas.

# Disfrute las Uvas

## Ensalada de Uvas y Pepinos

### Ingredientes:

- 3 tazas de **uvas**, cortadas a la mitad o en cuartos
- 3 tazas de **pepino** en rodajas
- ¼ de taza de **cebollas verdes** en rodajas finas

### Aderezo:

- ¼ de taza de **vinagre** (cualquier tipo)
- 1 cucharadita de **aceite vegetal**
- 2 cucharaditas de **azúcar morena** compacta
- ¾ de cucharadita de **sal**
- ¼ de cucharadita de **salsa picante** (opcional)

### Preparación:

1. En un tazón mediano, mezcle las uvas, el pepino y las cebollas verdes.
2. En un tazón pequeño o una jarra con una tapa hermética, mezcle o agite los ingredientes del aderezo.
3. Vierta el aderezo sobre las uvas y los pepinos y revuelva hasta que quede mezclado. Refrigere hasta que esté listo para servir.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 6 tazas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

## Salsa de Uvas

### Ingredientes:

- 2 tazas de **uvas**, cortadas en trozos
- ½ taza de rodajas de **cebolla verde**
- ½ taza de **chile picante** cortado en cubitos (pruebe Anaheim, poblano o jalapeño)
- 2 cucharadas de **cilantro** picado
- 2 cucharadas de **vinagre**
- ¼ de cucharadita de **ajo en polvo** o 1 diente de ajo, finamente picado
- ½ cucharadita de **sal**
- ⅛ de cucharadita de **salsa picante**

### Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano y mezcle bien. Deje reposar al menos 1 hora. Escorra el exceso de líquido antes de servir.
2. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 2 tazas

**Tiempo de preparación:** 20 minutos + 1 hora de reposo

Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para obtener más formas deliciosas de usar las uvas.

## Tabule con Frutas

### Ingredientes:

- 1½ tazas de **caldo** bajo en sodio (de pollo o vegetal)
- 1 taza de **trigo bulgur**
- 1 taza de **uvas**, cortadas a la mitad o en cuartos
- ⅓ de taza de **cebolla** finamente picada
- 3 cucharadas de **hojas de menta** o perejil, frescas y picadas
- 1 **naranja** pequeña, pelada y picada o ¾ de taza (una lata de 11 onzas) de naranjas mandarinas, escurridas

### Aderezo:

- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- 2 cucharadas de **jugo de limón amarillo** o vinagre
- 2 cucharaditas de **azúcar**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **jengibre molido**
- ½ cucharadita de **comino**
- ¼ de cucharadita de **pimienta negra**

### Preparación:

1. Caliente el caldo hasta que hierva, incorpore el trigo bulgur y apague el fuego. Cubra y ponga a un lado por 25 minutos.
2. Quite la tapa y esponje el trigo bulgur con un tenedor. Deje que se enfríe al menos 5 minutos.
3. Mezcle las uvas, la cebolla, las hojas de menta (o perejil) y la naranja.
4. En un tazón pequeño o una jarra con tapa hermética, mezcle o agite los ingredientes del aderezo. Vierta sobre el bulgur y revuelva bien. Enfríe hasta que esté listo para servir.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 6 tazas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos



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

- enjuagar las uvas con agua fría de la llave.
- cortar las uvas a la mitad o en cuartos de manera segura.