



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de las Granadas



Compre y Ahorre

Las granadas suelen cosecharse entre agosto y noviembre. Suelen estar disponibles frescas desde octubre hasta enero.

Elija granadas que sean en su mayoría redondas y pesadas para su tamaño. La piel debe ser brillante, firme y sin roturas. Evite las que tengan grietas, magulladuras o piel suave y arrugada.

Los arilos de la granada (semilla y jugo juntos) están disponibles frescos o congelados en algunos supermercados.

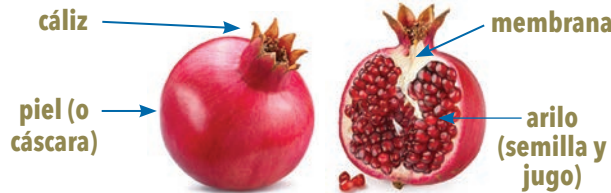
Los arilos envasados cuestan más que las granadas enteras.

También se encuentran disponibles jugos de granada o mezclas de jugos. Revise la etiqueta de Información Nutricional para ver si hay jugos sin azúcar arrugada.

Las granadas son una buena fuente de fibra y son ricas en antioxidantes que protegen nuestra salud.



Partes de una granada



Almacene Bien Desperdicie Menos



- Guarde las granadas a temperatura ambiente en un lugar oscuro y seco durante una semana como máximo. Refrigérelas en un recipiente con ventilación por un plazo de dos a tres meses.
- Refrigere los arilos o el jugo por un máximo de cinco días.
- Congele el jugo o los arilos en recipientes herméticos etiquetados por un plazo de un año. En el caso de los arilos, primero congélelos en una bandeja para hornear y luego transfíralos a un recipiente para congelador.

Cómo desgranar una granada

Manchas de jugo de granada: cubra y limpie los derrames rápidamente.



1. Enjuague la granada con agua de la llave antes de comenzar.
2. Llene un recipiente grande con aproximadamente 4 pulgadas de agua.
3. Con un cuchillo pequeño, corte un círculo de 2 pulgadas alrededor del cáliz, lo suficientemente

4. Corte a lo largo de las membranas blancas que dividen la granada en secciones.
5. Rompa la granada en secciones con las manos.

6. Sostenga las secciones sobre el agua y use los pulgares para retirar suavemente los arilos. Los arilos se hundirán y las membranas blancas flotarán.
7. Retire las membranas blancas y escurra los arilos para comer.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, represalia o represalia por actividad previa de los derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Estamos en:



Disfrute las Granadas

Vinagreta de Granada

Ingredientes:

- ½ taza de **arilos de granada** (frescos o congelados)
- ⅓ de taza de **aceite vegetal** (pruebe aceite de oliva)
- 1 a 2 cucharadas de **miel** o jarabe de agave (vea **Notas**)
- 1 cucharada de **jugo de limón amarillo**
- 1 cucharada de **vinagre** (pruebe de vino blanco o de sidra de manzana)
- ½ cucharadita de **mostaza** (pruebe Dijon)
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ¼ de cucharadita de **pimienta negra**

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora. Licúe hasta que quede una mezcla suave.
3. Refrigere hasta servirla. Utilícela para aderezar cualquier ensalada o rociar sobre verduras rostizadas como coles de Bruselas, repollo o coliflor.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- ❁ ¿No tiene arilos de granada? Utilice ¼ de taza de 100% jugo de granada o frambuesas frescas o congeladas.
- ❁ La miel no se recomienda para niños menores de 1 año de edad.

Rinde ¾ de taza

Tiempo de preparación: 10 minutos

Licuado de Granada

Ingredientes:

- 1 taza de **agua fría**
- ½ taza de **arilos de granada** (frescos o congelados) o 100% jugo de granada
- 1 taza de **repollo morado** picado (ligeramente empaquetado)
- 1½ tazas de **fruta** (vea **Notas**)
- 2 cucharadas de **semillas de chía** molidas o semillas de linaza molidas (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague frutas y verduras frescas bajo agua de la llave antes de prepararlas.
3. Coloque los ingredientes en una licuadora.
4. Licúe hasta que quede suave y sirva.
5. Refrigere o congele lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- ❁ Pruebe una mezcla de frutas como bayas y piña.
- ❁ Para un licuado espeso y helado, utilice fruta congelada o agregue un poco de hielo picado.
- ❁ ¿No tiene repollo morado? Pruebe con repollo verde u hojas verdes como la espinaca.
- ❁ Para obtener más proteínas, agregue yogur, leche en polvo o proteína en polvo.

Rinde 3 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Visite
FoodHero.org/es
para obtener otras
recetas deliciosas
y saludables



¡Los Niños Pueden!

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

- ❁ quitar los arilos de una granada.
- ❁ enjuagar frutas y verduras frescas bajo agua fría de la llave.
- ❁ medir ingredientes y agregarlos a una licuadora.
- ❁ licuar los ingredientes después de que la tapa esté bien cerrada.