



Compra\$ y Ahorro\$

- ✿ Elija un kiwi con la piel vellosa, ligeramente firme sin manchas. El tamaño de la fruta no afecta el sabor.
- ✿ Presione la parte exterior de la fruta con el pulgar. Si se cede un poco cuando se le aplica presión, es maduro. Si el kiwi se siente duro, no está listo para comerse pero podría madurarse más en la casa.
- ✿ Los kiwis de piel vellosa cultivados en los Estados Unidos están disponibles desde noviembre hasta mayo. Desde junio hasta octubre la fruta viene de fuera de los Estados Unidos y puede ser más cara.
- ✿ Kiwi hardy (bayas kiwi) están disponibles en septiembre y octubre cerca de sus zonas de cultivo. Pueden estar disponibles en tiendas y mercados de agricultores en el estado de Oregón.

Fundamentos del Kiwi

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



Variedades de Kiwi



Kiwi de piel vellosa - la variedad más común. Son aproximadamente del tamaño y forma

de un huevo grande. La piel marrón y ligeramente vellosa es comestible pero más a menudo se desecha. La pulpa usualmente es de color verde brillante con pequeñas semillas negras. Algunas variedades tienen la pulpa dorada.



Kiwi hardy (bayas kiwi o kiwi uva) - frutas pequeñas de piel lisa,

aproximadamente 1 pulgada de largo. La piel puede ser verde o rojo-púrpura dependiendo de la variedad. La parte interior usualmente se parece a la variedad vellosa pero también puede ser rojo o amarillo. Más dulce y aromático que el kiwi de piel vellosa. No se pueden almacenar por mucho tiempo y están disponibles con mayor frecuencia cerca de zonas de cultivo en los meses de septiembre y octubre.

Cómo pelar un Kiwi

Utilice un pelador de verduras, un cuchillo mondadura o una cuchara. Para usar una cuchara: Rebane los dos extremos del kiwi. Inserte una cuchara para sopa justo debajo de la piel. Gire suavemente el kiwi en un movimiento circular manteniendo la cuchara tan cerca de la piel como sea posible sin que se rompa.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Kiwi no maduros se pueden guardar en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta 6 semanas.
- Para madurar, ponga un kiwi firme en una bolsa de papel en el mostrador lejos del calor y la luz. Para acelerar la maduración, ponga una manzana o plátano en la bolsa con el kiwi.
- Kiwis maduros se conservarán durante varios días a la temperatura ambiente y hasta cuatro semanas en el refrigerador.
- El kiwi se puede congelar en rebanadas, aplastados o enteros. También se pueden secar en rebanadas o cuero de fruta.



Cómo Cocinar con el Kiwi

Un Aperitivo Rápido:

- ✿ Rebanar el kiwi a la mitad y comer la pulpa con una cuchara.
- ✿ Incluir en una bolsa de almuerzo.
- ✿ Preparar un licuado o helados.
- ✿ Añadir a cualquier ensalada de fruta o hacer brochetas de fruta.
- ✿ Hacer un "parfait" de yogur y kiwi.

Ensalada de Col con Kiwi y Piña

Ingredientes:

- 1 taza de **piña** en su jugo, sin escurrir
- 3 tazas de **col**, finamente desmenuzada
- 1½ tazas de **kiwi**, pelado y picado (aproximadamente 3 kiwi medianos)
- ½ taza de **apio**, picado
- ¼ de taza de **uvas pasas**
- ¼ de taza de **mayonesa** baja en calorías

Preparación:

1. Escurre la piña, guardando 3 cucharadas de jugo. Corte la piña en trozos el tamaño de un bocado, de ser necesario.
2. Combine la piña escurrida, la col, el kiwi, el apio y las uvas pasas en un recipiente grande.
3. Revuelva el jugo de piña que había guardado en la mayonesa hasta que quede suave. Añada a la mezcla de col, revolviendo suavemente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Salsa de Kiwi

Ingredientes:

- 1 taza de **kiwi**, pelado y picado (aproximadamente 2 kiwis)
- 1 cucharada de **cebolla**, finamente picada (pruebe roja o dulce)
- 1 cucharada de **chile jalapeño**, finamente picado (sin la semilla)
- 1 cucharada de **cilantro**, finamente picado
- 1 cucharada de **jugo de limón** fresco
- ⅓ de cucharadita de **sal**

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano y revuelva suavemente para combinar.
2. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- Pruebe con tacos, tostadas, pescado, pollo y más.
- La textura será mejor recién preparada.

Rinde: 1 taza

Tiempo de preparación: 15 minutos

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

¡Los
Niños
Pueden!

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

- ✿ utilizar un abrelatas.
- ✿ medir ingredientes.
- ✿ picar o rebanar las verduras si están listos para usar un cuchillo. El kiwi maduro se puede cortar con un cuchillo de plástico y se puede pelar con una cuchara.