

# FRUTAS DE HUESO

Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- Las frutas de hueso incluyen duraznos, nectarinas, ciruelas, cerezas, albaricoques y más. Tienen una cascara delgada y un “hueso” en el centro, llamado carozo o semilla.
- Están maduras cuando la cáscara empieza a sentirse ligeramente blanda a la hora de apretarla. Selecciona las frutas de hueso con cáscara lisa.
- Las diferentes frutas de hueso contienen nutrientes diferentes. La mayoría de las frutas de hueso contienen:
  - Fibra alimentaria que ayuda a mantener el peso, mejorar la digestión y bajar el colesterol.
  - Vitamina C que ayuda a sanar heridas, mantiene los dientes y las encías sanas y apoya el sistema inmunológico.



## PREPARAR

Lava las frutas de hueso antes de comer. Para sacar la semilla, usa un cuchillo afilado pequeño para cortar hasta tocar la semilla. Corta a lo largo de toda la fruta. Agarra la fruta en tus manos y tuerce con cuidado en direcciones opuestas. Saca la semilla. Prueba las frutas de hueso:

- Frescas como una botana deliciosa y nutritiva.
- Como una guarnición para la avena, el cereal, yogurt o panqueques.
- En cubos y mezcladas con cebollas en rodajas y vinagre para una salsa simple.

## GUARDAR

- Deja las frutas de hueso a temperatura ambiente por uno o dos días para que maduren. Una vez maduras, guárdalas en el refrigerador por 3-5 días.
- Para congelar, saca la semilla y corta la fruta de hueso en rodajas de tamaño similar. Coloca las rodajas en una bandeja cubierta de pergamino y mételo en el congelador por 24 horas. Coloca las rodajas en una bolsa para el congelador o un recipiente por hasta un año.