



## CARACTERÍSTICAS

- Los Kiwis tienen piel vellosa y marrón, pulpa verde, amarillo o rojo y semillas negras pequeñas.
- Seleccione kiwi que son pocos firmes y tienen piel vellosa sin magulladuras.
- Kiwis que son firmes están agrios, así que déjelos ablandarse a temperatura ambiente durante 3-5 días antes de comer.
- 1 taza de kiwi fresca contiene:
  - 273% de su valor diario recomendada de vitamina C para apoyar la salud del sistema inmune.
  - 89% de su valor diario recomendada de vitamina K para ayudar con la recuperación de las heridas.



## PREPARAR

Puede comer la piel de los kiwis, pero lávelos antes de comer. Puede pelar los kiwis usando un pelador o cuchillo si no quiere comer la piel.

Pruebe los kiwis:

- *Picados* como parte de una salsa de fruta o una ensalada de fruta
- *Licuada*s en un batido
- *Añadidos* a su ensalada favorita

## GUARDAR

- Guarde kiwis verdes a temperatura ambiente hasta que están maduros, alrededor de 3 a 5 días.
- Para refrigerar: guarde kiwis maduras en una bolsa de plástico por un máximo de 2 semanas o sin una bolsa de plástico por un máximo de 1 semana.
- Para congelar: Corte los kiwis con la piel o sin la piel en trozos o rebanadas. Congele en una bolsa de plástico o recipiente hermético por un máximo de un año.