

PAPAYA

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Las papayas son frutas tropicales parecidas al melón con pulpa dulce y blanda de color naranja y semillas comestibles.
- La pulpa de la fruta contiene papaína, una enzima que es un auxiliar digestivo potente.
- La cáscara de la papaya generalmente se amarillenta a medida que va madurando. Para determinar si una papaya está madura, presiona tu pulgar contra su cáscara. Si está madura puedes presionar fácilmente.
- 1 papaya pequeña contiene:
 - 106% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C que ayuda a sanar heridas y mantener sanos los dientes y las encías.
 - 30% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A para mantener sanos los ojos y la piel y proteger al cuerpo de las infecciones.



PREPARAR

Para preparar la papaya, corta por la mitad longitudinalmente. Usa una cuchara para sacar las semillas. Guarda las semillas para consumir, si lo deseas. Pela la papaya usando un cuchillo o pelador de verduras. Corta como quieras. Puedes comer la fruta cruda o cocida. Prueba la papaya:

- *Cruda* cubierta en jugo de limón.
- *Batida* en un licuado.
- *Como parte de un marinado* para carnes—las papayas son ablandadoras naturales de carne.
- *Cocinadas* en el horno con canela y azúcar para un postre sano.

GUARDAR

- Para refrigerar: las papayas maduran mejor a temperatura ambiente. Una vez madura, guarda la papaya en una bolsa de plástico y refrigera por hasta una semana.
- Para congelar: Coloca la papaya en cubos en una bandeja y colócala en el congelador. Una vez congeladas, cocola los cubos en un recipiente de plástico o en bolsas de plástico para el congelador.