

# PIÑA

Escanea para videos y recursos



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

## CARACTERÍSTICAS

- Seleccione una piña firme con hojas verdes.
- Para chequear si esta madura, huele la parte inferior para una aroma dulce y fresco. También, quita una de las hojas del medio. Si sale fácilmente, la piña está buena.
- 1 taza de piña cruda en cubitos contiene:
  - 131% de su valor diario recomendada de vitamina C para apoyar la salud del sistema inmune.
  - 76% de su valor diario recomendada de manganeso para apoyar la formación de huesos, tejidos y hormonas.



## PREPARAR

Pasos para cortar una piña:

1. Coloca la piña de costado y corta la corona y la base
2. Coloca la piña de manera vertical y quite la piel.
3. Corta en rodajas o a la mitad de largo y corta esos pedazos en mitad.
4. Quite la corazón del centro de cada cuarto.

Pruebe la piña:

- *En trozos* en una ensalada de frutas.
- *Al horno* en un postre sano.
- *A la parrilla* y añadido a un plato de carne: pollo, cerdo, pescado, o en una hamburguesa!
- *Batido* en un smoothie.

## GUARDAR

- Guarde piña entera a temperatura ambiente por hasta 2 días o en el refrigerador por hasta 4 días.
- Guarde piña cortada en el refrigerador por unas días.
- Para congelar: Corte piña y congele por hasta 1 año en un recipiente. Piña congelada puede perder un poco de su sabor.