



**Keep your fresh fruits and veggies from going to waste with these tips:**

- When purchasing fresh fruits and veggies: if you will eat them right away, buy ripe. If you won't, buy them before they are ripe. Or, buy a mix – a few that are ripe to eat right away and a few that will ripen later.
- If refrigerator space is limited, some fruits and veggies can be stored in a cool room or basement instead. Try potatoes, beets, carrots, other root veggies, apples, and pears.

# FOOD STORAGE

**Buying fruits and veggies in bulk can save money if you have extra storage space. Freeze the extras to use another time.**

Most produce maintains its quality when frozen up to about 6 months (for fruits) or 12 months (for veggies).

Blanching slows the loss of flavor, color, texture, and nutrients during freezing. Veggies frozen without blanching are safe to eat, but may not maintain their quality for as long. Hearty veggies like broccoli, carrots, corn, and squash can be frozen without blanching, but less-hearty veggies like cooking greens and peas do better with blanching.

**Ready to freeze some fruits and veggies? Follow these simple steps:**

1. Rinse produce. Pat dry.
2. Prep as directed in the chart on page 2.
3. If freezing vegetables, blanch for the amount of time shown in the chart below. Using a slotted spoon, immediately transfer boiled veggies to a bowl of ice water. Drain well and pat dry.
4. Place produce in a single layer on a baking sheet and freeze.
5. Transfer frozen produce to a large freezer-safe bag or other airtight container.

## blanching

*verb.*

Blanching is a cooking process in which a food, usually a vegetable or fruit, is quickly cooked in boiling water, removed after a brief, timed interval, and finally plunged into iced water or placed under cold running water to halt the cooking process. Blanching foods helps reduce quality loss over time.

# FOOD STORAGE

Fruit/Veggie	Prep Steps	Blanching Time
<b>BELL PEPPERS</b>	Cut out stem and remove seeds. Cut into ½-inch pieces.	2-3 minutes
<b>BROCCOLI &amp; CAULIFLOWER</b>	Cut into 1- to 1 ½-inch florets.	3 minutes
<b>BLACKBERRIES, BLUEBERRIES, &amp; RASPBERRIES</b>	Remove any stems	Not needed
<b>CARROTS</b>	Peel and cut into ¼-inch slices.	2 minutes
<b>CHERRIES</b>	Remove stems and pit.	Not needed
<b>COOKING GREENS (SPINACH, COLLARDS, KALE, SWISS CHARD)</b>	Remove any tough stems and ribs. Chop.	2-3 minutes
<b>CORN</b>	Remove husks and cut corn off the cob.	2 minutes
<b>GREEN BEANS</b>	Trim stem ends.	3 minutes
<b>NECTARINES, PLUMS, &amp; PEACHES</b>	Remove pit and cut into sixths.	Not needed
<b>PEAS</b>	For edible pods, remove tough stems. If using shelled peas, remove from pod.	1-2 minutes
<b>STRAWBERRIES</b>	Remove stem and hull. Cut large berries in half.	Not needed
<b>SUMMER SQUASH</b>	Remove stem and hull. Cut large berries in half.	2-3 minutes
<b>TOMATOES</b>	Remove core.	Not needed



## Evite que sus frutas y verduras frescas se desperdicien con estos consejos:

- Cuando compre frutas y verduras frescas: cómprelas maduras, si los va a consumir inmediatamente. Si no es así, cómprelos antes de que estén maduros y déjelos madurar en casa. O compre una combinación: algunos maduros para comer inmediatamente y otros no tan maduros para comer durante la semana.
- Sí el espacio de su refrigerador es limitado, algunas frutas y verduras pueden guardarse en una habitación fresca o en el sótano. Pruebe con papas, betabeles, zanahorias, otros tubérculos comestibles, manzanas y peras.

# ALMACENAMIENTO DE LA DESPENSA

**Considere comprar frutas y verduras al mayoreo si tiene espacio de almacenamiento. Congele lo que no vaya a consumir para usar más adelante:**

La mayoría de las frutas y verduras, cuando están congeladas, mantienen su calidad hasta por 6 meses (para frutas) o 12 meses (para verduras). Hay un proceso conocido como “escaldar” que retarda la pérdida de sabor, color, textura y nutrientes durante la congelación. Las verduras congeladas que no han sido escaldadas se pueden consumir sin riesgo, pero no mantienen su calidad nutricional por el mismo tiempo. Puede congelar, sin escaldar, verduras nutritivas como el brócoli, zanahorias, elote y calabaza de verano y de invierno, pero deberá usarlas más rápido.

## ¿Listo para congelar algunas frutas y vegetales? Siga estos sencillos pasos:

1. Lave las frutas y verduras. Seque con toquécitos suaves con una toalla.
2. Arréglelas como se indica en la tabla/imagen de abajo.
3. Si va a congelar verduras, cocínelas brevemente en agua hirviendo (escaldar) por la cantidad de tiempo indicada en la tabla a continuación. Con una cuchara ranurada, pase inmediatamente las verduras hervidas a un tazón con agua helada. Escurra bien y seque con toquécitos suaves.
4. Coloque las verduras en una sola capa en una bandeja para hornear y congélelas.
5. Pase las verduras congeladas a una bolsa grande para congelar con cierre hermético o a un recipiente hermético.

## escaldado

*verbo.*

El escaldado es un proceso de cocción en el que un alimento, generalmente una verdura o una fruta, se cuece rápidamente en agua hirviendo, se retira después de un breve intervalo de tiempo y finalmente se sumerge en agua helada o se coloca bajo agua corriente fría para detener el proceso de cocción. Blanquear los alimentos ayuda a reducir la pérdida de calidad con el tiempo.

# ALMACENAMIENTO DE LA DESPENSA

Fruta/Verdura	Pasos de Preparacion	Tiempo de Escaldado
<b>PIMIENTOS</b>	Quíteles el tallo y sáqueles las semillas. Córtelos en pedazos de ½ pulgada.	2-3 minutos
<b>BRÓCOLI Y COLIFLOR</b>	Córtelos en cogollitos o ramilletes de 1 a 1 ½-pulgada.	3 minutos
<b>MORAS, ARÁNDANOS AZULES Y FRAMBUESAS</b>	Quíteles el tallito.	No es necesario
<b>ZANAHORIAS</b>	Pélelas y córtelas en rodajas de ¼ de pulgada.	2 minutos
<b>CEREZAS</b>	Quíteles el tallito y el hueso.	No es necesario
<b>VERDURAS DE HOJA VERDE PARA COCINAR (EJ. ESPINACA, BERZAS, COL CRESPA, ACELGAS)</b>	Quíteles los tallos y nervaduras duras. Córtelas	2-3 minutos
<b>ELOTE O MAIZ</b>	Quítele las hojas y desgrane.	2 minutos
<b>EJOTES O HABICHUELAS</b>	Córteles las puntas.	3 minutos
<b>NECTARINAS, DURAZNOS Y CIRUELAS</b>	Sáqueles el hueso y córtelas en seis partes.	No es necesario
<b>CHÍCHAROS O ARVEJAS</b>	Si son vainas comestibles, quíteles las venas duras. Si solo va a usar los chícharos, saque los granos de la vaina.	1-2 minutos
<b>FRESAS</b>	Quíteles el tallito y hojas. Corte las fresas grandes por la mitad.	No es necesario
<b>CALABAZA DE VERANO</b>	Córtela en tajadas de ½ pulgada.	2-3 minutos
<b>TOMATES</b>	Quíteles el centro.	No es necesario