

Verduras de invierno

Desde revivirlas hasta congelarlas



Impreso en papel reciclado • 2023.01

CONSEJO 1

Reviva las verduras

DELES UN BAÑO DE AGUA FRÍA. Reviva las hojas y hierbas marchitas remojándolas en agua fría.

1) Corte aproximadamente $\frac{1}{2}$ pulgada de los tallos. **2)** Sumerja las hojas y los tallos en agua fría. En el caso de tallos largos, como los de la col rizada o la acelga, puede colocar los tallos en una jarra de agua, como se hace con las flores. **3)** Remoje hasta que las hojas se reaviven. ¡Algunas mejorarán en tan solo 5 minutos! *Nota: Las hojas gruesas o muy marchitas podrían tardar más.*



CONSEJO 2

Congele la espinaca

¡RESCATE LOS NUTRIENTES! ¿Tiene demasiada espinaca en su refrigerador? Congélela para luego hacer licuados y salsas.

1) Lave la espinaca. **2)** Licúe en un procesador de alimentos o licuadora, agregando un poco de agua según sea necesario para mezclar por completo. **3)** Congele en una bandeja cubitera y guarde los cubos en una bolsa sellada hasta 3 meses. Marque la bolsa con el nombre de lo que contiene y la fecha. *Nota: Congelar no solo conserva su sabor, pero también sus vitaminas y minerales.*

CONSEJO 3

Congele la acelga y la col rizada

AL CONGELADOR. Las verduras robustas se congelan muy bien. Así es cómo se hace:

1) Lave bien. **2)** Quite los tallos más gruesos y corte las hojas en pedazos gruesos. **3)** Hierva las verduras por 2 minutos. **4)** Sáquelas del agua hirviendo y enfríe rápidamente en agua fría. **5)** Absorba el exceso de humedad con una toalla. **6)** Guarde en un envase hermético o bolsa y congele hasta 3 meses. Escriba el nombre de lo que contiene y la fecha.

Obtenga más consejos para conservar la comida y recetas en [StopFoodWaste.org](https://www.stopfoodwaste.org)

Calabaza

Desde el
almacenamiento
hasta el horneado



♻️ Impreso en papel reciclado • 2023.01

CONSEJO 1

Almacene la calabaza

MANTÉNGALA EN UN LUGAR FRESCO Y OSCURO. Almacene la calabaza de invierno en un lugar fresco y oscuro para mantenerla hasta 3 meses. Asegúrese de que la calabaza esté aireada y compruebe regularmente que no esté magullada. Después de cocinarla o cortarla, guarde la calabaza en el refrigerador o congelador.

CONSEJO 2

Cocine la calabaza

HORNEE Y HAGA PURÉ. No desperdicie sus calabazas. Evite el desperdicio y ahorre tiempo cocinando toda su calabaza de una vez. Puede cortarla, hornearla o hacerla puré. Aquí hay algunos consejos:

- 1) Congele porciones de su calabaza asada.
- 2) Haga puré con su calabaza asada y congélelo en bandejas cubiteras. Luego, pase los cubos a un envase sellado.
- 3) Congele el puré de calabazas en porciones de una taza para tenerlas listas para preparar una receta.

Nota: Marque la bolsa o los envases con el contenido y la fecha para saber qué es.



CONSEJO 3

Sobras de calabaza

AÑADA A (CASI) TODO. No dude en usar calabazas dulces y robustas en todo tipo de platos. Añada la calabaza a su receta favorita de budín de pan o postre. También puede usar la calabaza en sopas sustanciosas, pasta o arroz.

Obtenga más consejos para conservar la comida y recetas en [StopFoodWaste.org](https://www.stopfoodwaste.org)

Manzanas y peras

Desde el almacenamiento hasta la preparación de salsas



♻️ Impreso en papel reciclado • 2023.01

CONSEJO 1

Almacene las manzanas y peras

HÁGALAS DURAR. Las manzanas duran más en el refrigerador. Deje que las peras maduren en el mesón de la cocina y luego páselas al refrigerador cuando estén maduras. Las peras maduras estarán un poco blandas cuando presione cerca de la parte de arriba. Las peras tienen el mejor sabor y textura cuando maduran a temperatura ambiente. El refrigerador prolongará la vida de la mayoría de las frutas hasta una semana.

CONSEJO 2

Deje cocer la fruta

UNA SALSA SABROSA. ¿Tiene manzanas o peras magulladas o granuladas? ¡Haga una salsa fácil!

1) Corte las manzanas y peras en pedazos de 1 pulgada, quitando las semillas. **2)** Por cada 3 tazas de fruta, añada ½ taza de agua. **3)** Hierva la mezcla, revuelva y cubra a fuego lento hasta que la fruta esté blanda, unos 35 minutos. **4)** Quite la tapa y agregue un chorrillo de limón y, si quiere, añada algún edulcorante o especias. **5)** Siga mezclando hasta que se evapore casi todo el líquido, y luego retire del calor. **6)** Una vez que haya enfriado, haga puré o licúe (opcional). **7)** Sirva o refrigere en un envase sellado hasta 3 días.



CONSEJO 3

Tarta crujiente de frutas

UN POSTRE RECONFORTANTE. Haga una tarta crujiente con frutas demasiado maduras o granuladas.

1) Lave y corte las manzanas y peras en pedazos de 1 pulgada. **2)** Mezcle la fruta en un bol con una cucharada de limón, 1 cucharada de harina, 1 cucharadita de canela en polvo y ¼ de taza de azúcar. **3)** Extienda la mezcla en un molde para hornear. **4)** Mezcle ½ taza de harina, ½ taza de avena, ¼ de taza de azúcar, una pizca de sal y ¼ de cucharadita de canela en un bol. **5)** Con los dedos, combine la mezcla de harina con 4 cucharadas de mantequilla hasta obtener una consistencia que se desmorona. **6)** Esparza los pedazos de la mezcla sobre la fruta y cocine en el horno u horno tostador por 35 minutos hasta que obtenga un color marrón dorado.

Obtenga más consejos para conservar la comida y recetas en [StopFoodWaste.org](https://www.stopfoodwaste.org)

Papas y tubérculos

Desde hornear hasta hacer sopa



Impreso en papel reciclado • 2023.01

CONSEJO 1

Almacene los tubérculos

HÁGALOS DURAR. Mantenga las papas y los tubérculos en un lugar fresco y oscuro.

La humedad y la luz pueden hacer que los tubérculos se echen a perder o se pongan verdes. Los brotes y puntos verdes se pueden cortar y todavía se puede comer el resto de la papa sin problemas.

CONSEJO 2

Hornee vegetales en grupos

TODOS JUNTOS. ¿Tiene papas u otros vegetales que necesita utilizar? ¡Hornéelos todos juntos!

1) Precaliente el horno a 425° F. **2)** Quite cualquier parte que se haya echado a perder y corte los vegetales en pedazos de más o menos el mismo tamaño. **3)** Mezcle los vegetales cortados cubriendo con aceite de oliva o aceite vegetal, y aderece con sal, pimienta, hierbas y ajo, al gusto. **4)** Esparza los vegetales en una sola capa en una bandeja para hornear, cerciorándose que haya espacio entre los pedazos. **5)** Hornéelos por unos 15 minutos hasta que pueda perforar los vegetales con un tenedor.



CONSEJO 3

Sopa de verduras

COMIDA CASERA. Con tubérculos puede hacer una rica sopa para entrar en calor.

1) Lave y corte tubérculos y otros vegetales como calabacín, zanahoria, cebolla y apio, y póngalos en una olla grande. Si tiene una corteza de queso parmesano, puede añadirla para obtener más sabor. **2)** Añada suficiente agua o caldo para cubrir un poco los vegetales. **3)** Hierva los vegetales a fuego lento hasta que estén suaves. **4)** Añada sal, pimienta y hierbas al gusto. **5)** Sírvala caliente; o, enfríela y luego licúe hasta que quede suave.

Obtenga más consejos para conservar la comida y recetas en [StopFoodWaste.org](https://www.stopfoodwaste.org)

Tomates

Desde el
almacenamiento
hasta las salsas



♻️ Impreso en papel reciclado • 2023.01

CONSEJO 1

Almacene los tomates

PERFECCIÓN AL MÁXIMO. Almacene los tomates con los tallos hacia abajo para evitar que se magulle su base delicada. Una vez que hayan madurado completamente, coloque los tomates en una bolsa y guárdelos en el refrigerador. Déjelos llegar a temperatura ambiente antes de servirlos para lograr el mejor sabor.

CONSEJO 2

Salsa de tomate

NUNCA ES DEMASIADO. Si tiene demasiados tomates, o si están demasiado maduros, prepare una salsa de tomate sabrosa que puede almacenar para después.

1) Sofría ligeramente las cebollas y el ajo en un poco de aceite. **2)** Añada los tomates frescos picados y cocínelos a fuego medio hasta que tengan la consistencia de una salsa. **3)** Añada sal y cualquier hierba y especia al gusto. **4)** Disfrute de una salsa deliciosa enseguida o déjela enfriar y congélela para su uso posterior. Marque el contenido y la fecha en el envase para saber lo que contiene.



CONSEJO 3

Congelar los tomates

LISTO PARA USAR. La forma más fácil de almacenar los tomates maduros enteros a largo plazo es congelarlos. Los tomates congelados se pueden usar en pasta, salsas y sopas.

1) Lave y seque los tomates. **2)** Retire el centro de los tomates grandes. Deje los tomates cereza enteros. **3)** Congélelos en una lámina dejando un espacio entre uno y otro, de manera que no se peguen entre sí. **4)** Cuando estén completamente congelados, póngalos en un recipiente o una bolsa sellada. **5)** Marque el envase o la bolsa con el nombre de lo que contiene y la fecha. **6)** Si es posible, extraiga el aire del envase. Los tomates se conservan en el congelador entre 6 meses y un año.

Obtenga más consejos para conservar la comida y recetas en [StopFoodWaste.org](https://www.StopFoodWaste.org)

Frutas del bosque

Desde la elaboración de mermelada hasta la refrigeración



♻️ Impreso en papel reciclado • 2023.01

CONSEJO 1

Almacene las frutas del bosque HÁGALAS DURAR. Para mantener frescas las frutas del bosque, colóquelas en un envase sellado con una toalla de papel para absorber el exceso de humedad y reducir la posibilidad de que se forme moho. Descarte las frutas aplastadas o con moho antes de guardarlas y lávelas solo antes de comerlas.

CONSEJO 2

Mermelada rápida hecha con frutas del bosque magulladas

¡QUÉ DULCE! ¿Tiene frutas del bosque magulladas? ¡Haga mermelada! Ideal para helado o tostadas.

1) En una olla pequeña, añada unas 2 tazas de frutas del bosque mixtas y ½ taza de azúcar y hágalas puré. **2)** Añada 2 cucharadas de maicena y un par de cucharadas de agua. Mezcle hasta conseguir una consistencia homogénea. **3)** Hierva a fuego medio-alto, revolviendo continuamente. En poco rato, la mezcla se volverá espesa. **4)** Retire la olla del calor, añada jugo de limón al gusto. A medida que enfríe, se espesará. Manténgala refrigerada y podrá disfrutarla hasta 10 días.



CONSEJO 3

Paletas de fruta congeladas

UN DULCE FRESCO. ¿Tiene demasiada sandía o fresas? Puede usar casi cualquier fruta para hacer dulces congelados. En el caso de las frutas jugosas, como la sandía, licúelas y viértalas directamente en moldes para paletas o en una bandeja para cubos de hielo. En el caso de frutas menos jugosas, como albaricoques y frutas del bosque, añada a la licuadora un poco de jugo de fruta (como jugo de manzana, o incluso yogurt) para que la paleta quede más cremosa.

Obtenga más consejos para conservar la comida y recetas en [StopFoodWaste.org](https://www.stopfoodwaste.org)

Frutas de hueso

Desde la preservación hasta congelarlas



♻️ Impreso en papel reciclado • 2023.01

CONSEJO 1

Almacene las frutas de hueso LISTAS PARA COMER. El secreto para almacenar bien las frutas de hueso es asegurarse de no dejarlas enfriar demasiado antes de que maduren por completo. Déjelas madurar en el mesón de la cocina, luego colóquelas en el refrigerador, descubiertas y sin lavar. Su sabor durará más.

CONSEJO 2

Mermelada de frutas de hueso INSUPERABLE. ¿Tiene demasiadas ciruelas? ¡Hagamos mermelada!

1) Lave, deshuese y corte los duraznos, nectarinas o ciruelas hasta obtener más o menos 3 tazas de fruta. **2)** Añada $\frac{1}{4}$ de taza de agua, $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar, el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, especias (opcional) y hierva a fuego lento sin tapar. **3)** Revuelva ocasionalmente entre 5 y 7 minutos hasta que espese (por unos 20 minutos). **4)** Deje enfriar y pase a un envase hermético. Manténgala en el refrigerador y podrá disfrutarla hasta un mes. *Nota: Pruebe hacer lo mismo con frutas del bosque y otras frutas demasiado maduras.*



CONSEJO 3

Congele las frutas de hueso UN DULCE FRESCO. Los duraznos y las nectarinas se congelan muy bien.

Simplemente córtelos, espárzalos en una bandeja y congele. Cuando ya estén congelados, póngalos en un envase hermético. Escriba la fecha y el contenido en el envase. ¡Podrá degustar los sabores del verano a lo largo del otoño y el invierno!

Obtenga más consejos para conservar la comida y recetas en [StopFoodWaste.org](https://www.StopFoodWaste.org)

Frijoles y guisantes

Desde helar hasta preservar



CONSEJO 1

Almacene los guisantes

ES MUY FÁCIL. Ponga los guisantes en una bolsa o envase aireado en el cajón del refrigerador. Los guisantes se conservarán en el refrigerador entre 5 y 7 días. Hay que congelar los guisantes que no se pueden usar en una semana. Serán perfectos para hacer sopas o un plato de acompañamiento con vegetales.

CONSEJO 2

Almacene los frijoles y guisantes dulces

¡CRUJIENTES! Almacene en su refrigerador los guisantes dulces y frijoles secos, sin lavar y sin cortar, en un envase sellado.

Para congelarlos para su uso posterior, hierva los frijoles o los guisantes dulces por 2 minutos. Sáquelos del agua y enfríelos rápidamente en un baño de agua fría o de hielo. Séquelos, y luego colóquelos en una bolsa o envase sellado para congelarlos. Escriba el nombre de lo que contiene y la fecha.



CONSEJO 3

Refresque los frijoles y guisantes FRESCO CON EL HIELO. Bañe sus frijoles o guisantes frescos 5 minutos en agua helada para devolverles su textura.

Úselos en una ensalada o cocínelos al vapor para hacer un plato de acompañamiento. Quedarán más sabrosos que nunca.

Nota: Un baño de agua fría o hielo también refrescará otras verduras marchitas o apagadas.