



✓ Canasta Inteligente

UNA SELECCIÓN DE LAS MEJORES Y MÁS ABUNDANTES FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN, PARA UNA DIETA EQUILIBRADA Y CONVENIENTE.

**FRUTAS Y VERDURAS PARA LA CANASTA
DEL 12 DE MARZO AL 25 DE MARZO DE 2019:**



CONSERVACIÓN



Se recomienda conservar en la heladera, en la parte para vegetales.



Se recomienda conservar fuera de la heladera, en lugar fresco y ventilado.



pera



3 a 7 días
(en bolsa nylon)

Esta fruta de hoja caduca presenta la característica similar a la manzana de conservarse por varios meses luego de la cosecha. Por ello existe oferta durante todo el año, pero el período en que se cosechan todas las variedades es entre enero y abril, de manera que en este momento se comercializan las peras de reciente cosecha

Al comprar peras, buscar las verdes o las que comienzan a mostrar zonas de la cáscara con coloraciones amarillas, ya que las peras compradas maduras (completamente amarillas) son muy sensibles a los golpes. Se recomienda esperar a que las peras finalicen la maduración en casa. Esta ocurre mejor fuera de la heladera. Una vez que se alcanzó la coloración amarilla en toda la piel, y la pulpa está levemente blanda, se debe conservar en la heladera sin bolsa de nylon.



manzana Gala



7 días
(en bolsa de nylon)

El cultivo de manzana en Uruguay se desarrolla fundamentalmente en el área metropolitana del sur del país. Este producto se oferta durante todo el año.

La manzana posee propiedades astringentes y antiinflamatorias. Disminuye el nivel de azúcar en sangre y, por su alto contenido de flavanoides, es un excelente antioxidante.

Al momento de la compra, se recomienda seleccionar frutas firmes al tacto, sin machucones, golpes o heridas.

El color rojo que recubre algunas variedades no es indicador de madurez. Hay que tener en cuenta el color de fondo, que puede ir desde el verde, que indica inmadurez, hasta el amarillo intenso y opaco, señal de sobremadurez.



albahaca



3 días
(en bolsa de nylon cerrada)

Es originaria de zonas tropicales de Asia. Es una planta herbácea cuyo principal uso es como condimento y aromatizante. A la hora de la compra, deben elegirse aquellas de color verde intenso y aspecto fresco y turgente, sin heridas.

Se puede congelar tanto fresca como escaldada y, de esa forma, conservarse por varios meses. Para el consumo fresco, el lavado y desinfección son necesarios pero se recomienda hacerlo unos minutos antes de consumirla.

Entre sus principales propiedades, se menciona que combate el insomnio, la fatiga y la ansiedad; mejora la digestión y tiene propiedades analgésicas, antisépticas y cicatrizantes.



membrillo



7 días
(lugar oscuro)

En nuestro país, su producción se trata de una fruta del grupo de los frutales de hoja caduca, especialmente emparentado con la manzana y la pera.

A la hora de elegirlos, seleccionar unidades sin manchas, con la piel sana y de color uniforme, que puede ir del verde al amarillo claro (este fruto continúa madurando luego de la cosecha y al avanzar la maduración su color se vuelve más intenso).

Para la conservación en el hogar se recomienda dejarlo a temperatura ambiente para promover la maduración, o en el refrigerador si se desean frenar estos procesos.



boniato



7 días
(lugar oscuro)

El boniato es originario de América Central. Las variedades cultivadas en Uruguay se producen en el sur y en el litoral norte del país.

El consumo de boniato reduce los valores de colesterol, previene enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cáncer y diabetes.

Es una muy buena fuente de energía debido a la cantidad de carbohidratos que contiene y es rico en carotenoides, provitamina A, vitamina C y varias de los complejos B y E.

Al momento de la compra, seleccionar aquellos boniatos sin lesiones, heridas ni zonas blandas en los extremos, que sean firmes al tacto, y que no tengan aromas de ningún tipo.



ají catalán



5 días
(en bolsa nylon)

Conocidos locamente como ajíes catalanes, pertenecen a la misma familia que el morrón o pimiento, generalmente utilizados por su forma y sabor, este puede ser dulce o picante.

Tradicionalmente se utilizan en conservas por su forma. Elegir los de aspecto turgentes, carnosos y pesados en proporción a su tamaño.

Cuanto más brillante sea su color, mejor. La piel debe ser lisa, sin manchas ni arrugas. Evitando los que tengan magulladuras, golpes, o zonas blandas. Se conservan bien en lugares frescos y ventilados por pocos días o en heladera en bolsa de plástico (con agujeros) por varios días. Al igual que el morrón, se pueden congelar para conservarlos durante meses con todo su sabor, aunque se pierde su textura. Aportan color y sabor a los platos con muy pocas calorías, son fuente de fibra, tienen propiedades antioxidantes y son muy ricos en vitamina C, en provitamina A y potasio. Un dato interesante es que al fritarlos en aceite pueden absorber mucho aceite.



ajo



6 meses
(lugar oscuro)

En los últimos años ha aumentado de forma importante el volumen de ajos nacionales vendidos en cajas de 10 kg o en bolsas de cabezas sueltas.

Este hecho es visto con preocupación por algunos operadores, ya que entienden que el enristrado es una forma de diferenciar el producto, identificarlo con la mencionada producción artesanal nacional y que si se pierde esta diferenciación se vuelve difícil competir con los ajos importados de la región o de China.

La cosecha de ajo comienza a fines de noviembre para las variedades más tempranas y se extiende hasta enero para las más tardías.



cebolla



7 días
(en bolsa de nylon)

La cebolla es originaria de las zonas montañosas de Asia Central.

En Uruguay, se cultivan dos variedades: las blancas y las coloradas. El período de cosecha se extiende desde setiembre hasta febrero. Este producto tiene alto poder diurético y antioxidante. Disminuye el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, esófago y estómago. También es muy beneficioso para la salud de las vías respiratorias por su alto contenido de compuestos azufrados. Además, es rica en vitamina C.

Al momento de la compra, elegir el producto firme, sin brotes ni raíces nuevas y con la mayor cantidad de cáscara posible (excepto en el caso de las cebollas tempranas). Se debe revisar especialmente la firmeza a nivel de cuello, porque allí se comienzan a expresar las podredumbres.



calabacín



7 días
(lugar oscuro)

Es oriundo de América Central y de América del Norte. En Uruguay es un cultivo de verano, pero sus frutos poseen una alta capacidad de conservación por períodos relativamente prolongados. Contiene carotenoides, es una excelente fuente de vitamina A y funciona como un antioxidante.

Al momento de la compra seleccionar aquellos frutos que no presenten heridas ni zonas blandas, con su pedúnculo o cabito de aspecto leñoso de color beige, y que se sientan pesados en la mano.

Los mejores calabacines son los que poseen un color anaranjado uniforme, sin zonas verdes o blancas.