

Freezing Fruits and Vegetables

Freezing fruits and vegetables is a great way to save money and time. Frozen fruits and vegetables preserve important nutrients, save money, save time during cooking, and save space in the fridge.

Many people think that frozen fruits and vegetables are lower in nutrients. This is not true! Once harvested, fruits and vegetables continue to lose nutrients. Freezing is the best way to preserve their natural flavors and nutrients. Store-bought frozen produce is cheaper than fresh ones and takes less time to cook. If you cannot finish fresh produce within 3-5 days, try the following steps to freeze them before they go bad:

To freeze vegetables:

1. Wash the vegetables with running cold water and chop them into your preferred shape
2. Boil the chopped vegetables for 1 to 1 ½ minutes
3. Drain the water and thoroughly dry the vegetables with a clean towel
4. Lay them on a baking sheet until cool
5. Chill in the freezer until they are firm (at least 1 hour)
6. Transfer the frozen pieces to storage bags and seal very well to prevent freezer burn
7. Label the bag with date: finish within 3 to 6 months for best flavor and nutrients!

To freeze fruits:

1. Wash the fruits with running cold water
2. Chop and peel the fruits as desired. Make sure to pit the seeds, if needed.
3. Follow Steps 3-7 from above

To use frozen vegetables for soups and stews:

- It requires a shorter cooking time than fresh vegetables
- For soups and stews: add the frozen vegetables directly into the pot
- For roasting: mix the frozen vegetables with olive oil and pop in the oven

Congelar frutas y verduras

Congelar frutas y verduras es una forma estupenda de ahorrar dinero y tiempo. Las frutas y verduras congeladas conservan nutrientes importantes, ahorran dinero, ahorran tiempo al cocinar y ahorran espacio en la nevera.

Mucha gente piensa que las frutas y verduras congeladas tienen menos nutrientes. Esto no es cierto. En el momento que son cosechados, las frutas y verduras siguen perdiendo nutrientes. Congelarlas es la mejor manera de conservar sus sabores y nutrientes naturales. Los productos congelados comprados en la tienda son más baratos que los frescos y se tarda menos en cocinarlos. Si no puedes acabar con los productos frescos en 3-5 días, prueba los siguientes pasos para congelarlos antes de que se dañen:

Para congelar verduras:

1. Lava las verduras con agua fría y córtalas de la forma que prefieras.
2. Hierva las verduras picadas para 1 a 1 ½ minutos.
3. Escurre el agua y seca bien las verduras con una toalla limpia
4. Colóquelas en una bandeja de horno hasta que se enfríen.
5. Enfríelas en el congelador hasta que estén firmes (al menos 1 hora)
6. Transfiere las piezas congeladas a bolsas de almacenamiento y séllelas muy bien para evitar quemadura por congelamiento.
7. Etiquete la bolsa con la fecha: ¡termine en un plazo de 3 a 6 meses para obtener el mejor sabor y los mejores nutrientes!

Para congelar frutas:

1. Lava la fruta con agua fría.
2. Trocee y pele las frutas como se desee. Asegúrese de deshuesar las semillas, si es necesario.
3. Siga los pasos 3-7 anteriores.

Para utilizar verduras congeladas para sopas y guisos:

- Requieren menos tiempo de cocción que las verduras frescas
- Para sopas y guisos: agrega las verduras congeladas directamente a la olla
- Para asar: mezclar las verduras congeladas con aceite de oliva y meter en el horno



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

**COME BIEN, MANTENTE
SALUDABLE
EAT WELL,
STAY HEALTHY!**

**FOCO VEGETAL:
COL RIZADA
VEGETABLE SPOTLIGHT:
KALE**



**BROOKLYN
GRANGE**

**ADVANCING OUR
UNITY**

MIXTECA

GLYNWOOD
Center for Regional Food and Farming

**FAMILY
HEALTH
CENTERS**

Angel Family Farm

PS169
Sunset Park School

**EARTH
MATTER**

**OUR VEGETABLE
REBEL**

Guacamole de col rizada

Kale Guacamole

Ingredientes:

- 3-4 hojas grandes de col rizada verde
- 3 aguacates medianos maduros, partidos por la mitad y sin semilla
- 1 lima, exprimida
- ½ cucharadita de sal kosher, al gusto
- ½ cebolla roja, picada
- 2 tomates roma, sin semillas y cortados en dados
- ½ manojo de cilantro, picado
- 1 jalapeño, picado

Instrucciones:

1. Quitar el tallo duro de la col rizada con un cuchillo. Picar la col rizada en trozos pequeños, del tamaño de un bocado. Espolvorear ligeramente con sal y masajear la col rizada con las manos.
2. Utilizar una cuchara para sacar los aguacates de la cascara. En un procesador de alimentos, añada el aguacate, el jugo de lima, la sal, la col rizada, la cebolla, el cilantro, y el jalapeño. Licuar hasta que la mezcla esté casi homogénea.
3. Pruebe y añada más sal y/o jugo de lima si es necesario.

*Si no tiene un procesador de alimentos, puede triturar el aguacate con un tenedor y picar finamente la col rizada, la cebolla, el cilantro, y el jalapeño. Añade los ingredientes picados al puré de aguacate y sazónalo al gusto con más sal y jugo de lima.

*Consejo del chef: Masajear la col rizada con las manos lo ablanda y la hace menos amarga.

INGREDIENTS:

- 3-4 big leaves of green kale
- 3 medium ripe avocados, halved and pitted
- 1 lime, juiced
- ½ teaspoon kosher salt, to taste
- ½ red onion, chopped
- 2 Roma tomatoes, seeded and diced
- ½ bunch cilantro, chopped
- 1 jalapeño, diced



INSTRUCTIONS:

1. Remove the tough stem of the kale with a knife. Chop the kale into small, bite-sized pieces. Sprinkle lightly with salt and massage the kale with your hands.
2. Use a spoon to scoop the flesh of the avocados. To a food processor, add the avocado, lime juice, salt, kale, onion, cilantro, and jalapeno. Blend until the mixture is mostly smooth.
3. Taste and add additional salt and/or lime juice if necessary.

*If you don't have a food processor, you can mash the avocado with a fork and finely chop the kale, onion, cilantro, and jalapeño. Stir in the chopped ingredients to the mashed avocado and season to taste with additional salt and lime juice!
*Chef's tip: Massaging kale with your hands softens it and makes it less bitter.

