

TIPS FOR STORING FRUITS AND VEGETABLES

Fruits and vegetables, when stored correctly, have many benefits, including a longer shelf life, improved flavors, preservation of nutrients, and cost savings through less food waste.

Store potatoes, garlic, onions, winter squash, and shallots in a cool, dark, and dry spot for about a month to three months.

Store fruits such as plums, tomatoes, pears, cherries, grapes, melons, peaches, and berries on the counter for three to ten days. Store them in the fridge once they are ripe.

When stored in a plastic bag, asparagus, celery, herbs, and leafy greens can be refrigerated for 3 to 14 days.

Berries, beets, broccoli, Brussels sprouts, cabbage, carrots, cauliflower, chili peppers, corn, cucumbers, eggplant, green onions, green beans, leeks, mushrooms, okra, peas, peppers, radishes, summer squash, and zucchini can all be stored in the refrigerator without a plastic bag for 3 to 14 days.

CONSEJOS PARA ALMACENAR FRUTAS Y VEGETABLES

Las frutas y verduras, cuando se almacenan correctamente, tienen muchos beneficios, incluida una vida útil más larga, sabores mejorados, conservación de nutrientes y ahorro de costos gracias a un menor desperdicio de alimentos.

Guarde las patatas, el ajo, la cebolla, la calabaza de invierno y las chalotas en un lugar fresco, oscuro y seco durante aproximadamente uno a tres meses.

Guarde frutas como ciruelas, tomates, peras, cerezas, uvas, melones, melocotones y bayas en el mostrador durante tres a diez días. Guárdalos en el frigorífico una vez que estén maduros.

Cuando se almacenan en una bolsa de plástico, los espárragos, el apio, las hierbas y las verduras de hojas verdes se pueden refrigerar de 3 a 14 días.

Se pueden almacenar bayas, remolachas, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, chiles, maíz, pepinos, berenjenas, cebollas verdes, judías verdes, puerros, champiñones, guisantes, pimientos, rábanos, calabazas de verano y calabacines. en el refrigerador sin bolsa plástica de 3 a 14 días.

Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

CosechaColectiva
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

References:

1. New York City Department of Health and Mental Hygiene. Nutrition education handouts for adults. <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cdp/nutrition-education-handouts-adult-workshops.pdf>. Accessed January 26, 2024

2. Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York. Folletos de educación nutricional para adultos. <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cdp/nutrition-education-handouts-adult-workshops.pdf>. Consultado el 26 de enero de 2024

TORONJIL SALAD DRESSING

ADEREZO DE TORONJIL



INGREDIENTS

- 400 gr cucumbers (1 ¾ cups)
- 400 gr lettuce (1 ¾ cups)
- 2 spring onions
- 4 tbsp [grapeseed oil](#) (or olive oil)
- 450 gr vegetable stock (2 cups)
- 1 tbsp almond milk
- 12 lemon balm leaves
- 4 basil leaves
- 2 mint
- 1 Lemon
- Salt to taste/ Pepper as needed

INGREDIENTES

- 400 gr pepinos (1 ¾ vasos)
- 400 gr lechuga (1 ¾ vasos)
- 2 cebolletas
- 4 cucharas [aceite de semilla de uva](#) (o aceite de oliva)
- 450 gr caldo de verduras (2 vasos)
- 1 cuchara leche de almendras
- 12 hojas toronjil
- 4 hojas albahaca
- 2 menta
- 1 Limón
- Sal y Pimienta según sea necesario



SCAN FOR
MORE RECIPES

ESCANEAR PARA
MAS RECETAS!

DIRECTIONS

1. Clean the vegetables. Coarsely chop the lettuce.
 2. Peel the cucumbers with the potato peeler, leaving only a few strips of peel. Cut them into four lengthwise and remove the center seeds.
 3. Cut the cucumbers into small pieces and set aside.
 4. Finely slice the spring onions and stew them in a pot with 2 tablespoons of Benvolio grape seed oil.
 5. After 10 minutes, add the cucumber and lettuce. Cook for 5 minutes.
 6. Pour in the hot broth, add salt and cook for 10 minutes.
 7. Turn off the heat, let the mixture cool for a few minutes, and add the following ingredients into a blender: half of the lemon balm leaves, 1 tablespoon lemon juice, 1 pinch of pepper, 4 basil leaves, and 2 mint leaves.
 8. Mix everything with a blender, or a mortar and pestle
 9. Prepare the sauce by mixing the yogurt with the Benvolio grape seed oil, lemon juice, salt and pepper.
 10. Cut the chives into small pieces of a few millimeters with scissors, being careful not to crush them.
 11. Stir it into seasoned yogurt and mix well.
 12. Let sit in the fridge for at least 30 minutes.
- Tip: If you want a smoother cream, add 1 tablespoon of almond milk.**

DIRECCIONES

1. Limpiar las verduras. Picar la lechuga en trozos grandes.
 2. Pela los pepinos con el pelador de papas, dejando solo unas tiras de cáscara.
 3. Córtalos en cuatro a lo largo y retira las semillas centrales.
 4. Corta los pepinos en trozos pequeños y ponlos a un lado.
 5. Cortar finamente las cebolletas y guisarlas en una olla con 2 cucharadas de aceite *de semillas de uva Benvolio o aceite normal*. Después de 10 minutos, agregue el pepino y la lechuga.
 6. Cocine por 5 minutos. Vierta el caldo caliente, agregue sal y cocine por 10 minutos.
 7. Apague el fuego, deje enfriar unos minutos y con una batidora mezcle: la mitad de las hojas de melisa, 1 cucharada de jugo de limón, 1 pizca de pimienta, 4 hojas de albahaca y 2 hojas de menta.
 8. Mezcle todo en la batidora o en un tazón machace todos los ingredientes.
 9. Preparar la salsa emulsionando el yogur con la *Olio de semillas de uva Benvolio*, jugo de limón, sal y pimienta.
 10. Cortar el cebollino en trocitos de unos pocos milímetros con unas tijeras, con cuidado de no aplastarlos.
 11. Incorpóralo al yogur sazonado y mezcla bien.
 12. Dejar reposar en el frigorífico durante al menos 30 minutos.
- Consejo:**
Si desea obtener una crema más suave, agregue 1 cucharada de leche de almendras.