Formas fáciles para...
Congelar frutas y vegetales

Congelar	Blanquear (hervir levemente)	Cocinar
Colóquelos en el congelador **de inmediato**	Blanquéelos **antes de congelarlos**	Cocínelos **antes de congelarlos**
Bayas Cerezas* Elote (sin la mazorca) Uvas Duraznos* Ciruelas* Melón sin cáscara Calabaza de invierno *retire el hueso	Alcachofas Espárragos Brócoli Coles de Bruselas Repollo Zanahorias Coliflor Apio Berenjena Ejotes Hojas verdes Okra Cebollas Chirivía Pimientos Calabaza amarilla Calabacín	Manzanas Remolachas Frijoles and legumbres Papas Batatas Tomates Calabaza de invierno Rábanos
Consejos para congelar	**Pasos para blanquear**	**Formas de cocinarlos**
• Lave todas las frutas y los vegetales. • Guarde todos los alimentos en un recipiente con tapa hermética. • Etiquete los alimentos con la fecha en que los congeló. Estos se mantienen bien por 6 meses.	• Ponga a hervir suficiente agua en una olla de modo que todos los alimentos queden cubiertos. • Lave las frutas o los vegetales. Córtelos en trozos del mismo tamaño. • Colóquelos en agua hirviendo por 1 a 5 minutos y deje hervir hasta que se ablanden ligeramente. • Páselos por debajo de agua fría hasta que se enfríen. • Cuélelos en un colador, colóquelos en un recipiente sellado y congele.	• Horneados o asados • Salteados • Hervidos • Al vapor • Escalfados

Adaptado de Just Say Yes, New York Department of Health.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

NYC Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables