



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de las Uvas

Comprar y Ahorrar

- ✿ Para comerlas frescas, selecciona uvas de mesa. Tienen la cáscara delgada y son dulces y jugosas. Uvas cultivadas para jugo o vino tienen cáscaras más gruesas y contienen mucho más azúcar.
- ✿ Busque uvas firmes y gordas que están firmemente sujetadas a tallos verdes y flexibles.
- ✿ Evite las uvas que estén arrugadas, pegajosas que tengan manchas marrones o tallos secos y quebradizos.
- ✿ Las uvas son comúnmente de un color púrpura, rojo o verde pálido. Pueden ser sin semillas o con semillas. Pruebe colores, tamaños y texturas diferentes eligiendo la variedad con el precio más bajo.

Todas las uvas—de cualquier color—
contienen vitaminas C y K,
que ayudan a curar cortaduras.



Pasas

- ✿ Dependiendo de que variedad sea la uva, las pasas (uvas secas) se vuelven marrones o doradas.
- ✿ Busque recipientes herméticamente cerrados o recipientes a granel cubiertos. Las pasas deben sentirse suaves y flexibles.
- ✿ Almacene las pasas en un recipiente hermético en un lugar fresco, seco y oscuro.
- ✿ Una vez abierto, vuelva a sellar el paquete herméticamente para ayudar a prevenir el endurecimiento. Para la mejor calidad, utilice dentro de 6 meses.
- ✿ Si las pasas se endurecen, remójelas en un líquido caliente por 5 a 15 minutos. Escorra y utilice.
- ✿ Se requiere 1 taza de uvas para hacer ¼ de taza de pasas. Ambos tienen aproximadamente 100 calorías.

Almacena Bien Desperdicia Menos

- Deje las uvas en el tallo, pero quite cualquier uva que esté marchita, marrón o mohosa.
- Las uvas se pueden guardar en el mostrador durante un día o dos, pero se conservan por más tiempo cuando se refrigeran. Colóquelas en un



- recipiente abierto o bolsa de plástico perforada. Para la mejor calidad, utilice dentro de 7 a 10 días.
- Enjuague bajo agua fría justo antes de comerlas. Demasiada humedad extra durante el almacenamiento acelera el deterioro.

► Las uvas enteras son un grave peligro de asfixia para niños menores de cuatro años de edad. Corte las uvas por la mitad a lo largo o incluso corte en cuartos.

Disfrute las Uvas

Ensalada de Uvas y Pepino

Ingredientes:

- 3 tazas de **uvas**, cortadas a la mitad o en cuartos
- 3 tazas de rebanadas de **pepino**
- ¼ de taza de **cebollines** en rodajas finas

Aderezo:

- ¼ de taza de **vinagre**
- 1 cucharadita de **aceite**
- 2 cucharaditas de **azúcar morena**
- ¾ de cucharadita de **sal**
- ¼ de cucharadita de **salsa picante**, opcional

Preparación:

1. Ponga las uvas, el pepino y el cebollín en un tazón mediano.
2. En un tazón pequeño o un frasco con una tapadera hermética, mezcle o agite los ingredientes del aderezo.
3. Vierta sobre las uvas y pepinos y revuelva hasta que quede mezclado.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 6 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Salsa de Uvas

Ingredientes:

- 2 tazas de **uvas**, cortadas en trozos
- ½ taza de rodajas de **cebollín**
- ½ taza de **chiles Anaheim** picados, frescos o enlatados
- 2 cucharadas de **cilantro** picado
- 2 cucharadas de **vinagre**
- ¼ cucharadita de **ajo en polvo** o 1 diente de **ajo**, finamente picado
- ½ cucharadita de **sal**
- ⅛ de cucharadita de **salsa picante**

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano; mezcle bien. Deje reposar al menos 1 hora. Escorra el exceso de líquido antes de servir.
2. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 20 minutos + 1 hora de reposo

Visite FoodHero.org/es para buscar más formas deliciosas de utilizar las uvas.

Tabulé con Frutas

Ingredientes:

- 1½ taza de **caldo** de pollo o vegetal
- 1 taza de **trigo quebrado**
- 1 taza de **uvas**, corte a la mitad o en cuartos
- ⅓ de taza de **cebolla** finamente picada
- 3 cucharadas de **hojas de menta** o **perejil**, fresca picadas
- 1 **naranja** pequeña, pelada y picada o ¾ de taza (una lata de 11 onzas) de **mandarinas enlatadas**, escurridas

Aderezo:

- 2 cucharadas de **aceite**
- 2 cucharadas de **jugo de limón** o **vinagre**
- 2 cucharaditas de **azúcar**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **jengibre molido**
- ½ cucharadita de **comino molido**
- ¼ de cucharadita de **pimienta negra**

Preparación:

1. Caliente el caldo hasta que hierva. Incorpore el trigo quebrado y apague la llama. Cubra y ponga a un lado por 25 minutos.
2. Quite la tapa y esponje el trigo quebrado con un tenedor. Deje que se enfríe al menos 5 minutos.
3. Mezcle las uvas, la cebolla, las hojas de menta o perejil y la naranja.
4. En un tazón pequeño o un frasco con una tapadera hermética, mezcle o agite los ingredientes del aderezo. Vierta sobre el bulgur y revuelva bien. Enfríe hasta que esté lista para servirlo.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 6 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos



• Cuando los niños ayudan a preparar los bocadillos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- enjuagar las uvas bajo agua fría corriente.
- cortar las uvas a la mitad o más pequeñas para reducir la posibilidad de atragantarse.