

Congelamiento de frutas y verduras más comunes del verano



Bayas: ¡abastézcase durante el verano cuando las bayas están más baratas, tienen mayor contenido de vitamina C y son más sabrosas! Use el método de la bandeja para hornear galletas.

Duraznos, ciruelos y cerezas: retíreles la semilla primero y córtelas en rodajas tamaño bocado. Use el método de la bandeja para hornear galletas. Si prefiere duraznos sin pelusa, blanquéelos y pélelos primero.

Calabaza zucchini: ¿qué puede hacer con todas esas calabazas? Blanquéelas rápidamente y use el método de la charola para hornear galletas. Las *zuchinis* tienen un alto contenido de agua, por lo que tienden a ablandarse un poco, así que las puede usar en recetas como lasaña o machacarlas como puré, rayarlas y guardarlas en bolsas para preparar pan de zucchini!

Ejotes: quíteles las orillas y córtelos al tamaño deseado, luego blanquéelos y use el método de la charola para hornear galletas.

Tomates: si los blanquea, pela y congela, los puede usar más tarde en varias recetas. Sin embargo, los tomates tienden a congelarse mejor cuando ya están cocidos en salsa o sopa.

Salsa de tomate básica

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 libra de tomates, sin semillas y picados
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de albahaca seca, orégano o sazónador italiano (si lo desea)
- 3 cucharadas de pasta de tomate

Preparación

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que se ablande. Agregue el ajo y cocine durante 1 minuto.
2. Vierta los tomates, pimienta negra, sal y azúcar. Si va a usar la albahaca, orégano o sazónador italiano, agréguelo también.
3. Cocine durante 15 minutos.
4. Agregue la pasta de tomate y cocine durante otros 15 a 20 minutos.

Receta de What's Cooking, USDA Mixing Bowl!

CINDY FAKE
DIRECTOR DEL CONDADO

ROSEMARY CARTER
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Sitio web: <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

Este material es financiado a través de un acuerdo conjunto entre el USDA/FNS, CDSS CalFresh Healthy Living Section, UC Davis y la UC Cooperative Extension (UCCE). Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades. CalFresh Food proporciona asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para más información, llame al 1-877-847-3663.