

Guardado de Verduras

www.laurasofiaserrate.com

VERDURA		Heladera	Alacena	Congelar con blanqueamiento previo	Congelar tal cual
Acelgas y otros vegetales de hoja verde (como lechugas, espinacas)	Lavar y desinfectar las hojas. Desprender las hojas y dejarlas sueltas una a una. Dejarlas secar muy bien extendiéndolas sobre papel de cocina o trapitos. DEBEN ESTAR BIEN SECAS antes de guardar. En un tapper mediano a grande colocar papel toalla o de cocina en la base, arriba esparcir una capa de hoja sin encimarlas, bien distribuidas. Colocar arriba una capa de papel toalla y encima otra capa de hojas. Repetir la operación cuantas veces sea necesario. (Como una lasaña).	X			
Ajo	Guarda los ajos enteros en un lugar fresco, seco y oscuro con buena ventilación. Si los ajos están pelados y/o cortados, colocarlos en un tapper o bolsa ziploc en la heladera o congelarlos. Tomar en cuenta que el tapper absorberá el olor del ajo.		X		X
albahaca	Lavas y desinfectar las hojas. Dejarlas secar muy bien antes de guardarlas. Estirar unas hojas de papel de cocina y sobre ellas distribuir la albahaca sin encimarlas. Envolver con el papel toalla las hojas como sushi hasta que quede como un chorizo. Envolver bien el rollito con papel film. Guardar en la heladera donde el frio no le llegue directamente.				X

Guardado de Verduras

www.laurasofiaserrate.com

Durazno	Si no están maduros, conservar en un frutero fuera de la heladera, una vez maduros en la heladera.				
Alcachofas	Lavar y desinfectar. Dejar secar muy bien sobre papel de cocina o un paño por varias horas. Tienen que estar muy secas antes de guardar. Envolverlas en papel film muy bien y guardar en la heladera.				X
Apio	Lavar y desinfectar. Dejarlas secar muy bien sobre papel de cocina o un paño por varias. Tiene que estar bien seco antes de guardarlos. No cortar sus tallos o hojas. Envolver el apio en papel toalla o un paño y luego en papel film. Guardar en la heladera. Para congelar, limpiar los tallos y cortar el apio del tamaño que se utiliza normalmente, guardar en una bolsa ziploc y congelar. Una vez congelado el apio solo servirá para cocinarlo en guisos, sopas, etc.. no	X			X
Arándanos	Lavar y desinfectar los arándanos. Dejarlos secar esparciéndolos sobre un papel toalla o paño de cocina. Una vez bien secos guardar en un tapper con papel toalla en la base y arriba de los arándanos otros. Cada vez que se abra el tapper es recomendable secar la tapa que estará con humedad. Los arándanos también se pueden congelar en una bolsa ziploc.	X			X

Guardado de Verduras

www.laurasofiaserrate.com

Berenjena	Lavar con agua y jabón la berenjena. Dejarla secar muy bien antes de guardar. Envolverla en papel film y conservarla en la heladera donde el frio no llegue con mucha intensidad. También se puede congelar cortada en la forma que se utiliza con normalidad dentro de una bolsa ziploc.	X			X
Camote y Boniato	Lavarlos con agua y jabón. Dejarlas secar al sol. Guardar en un sitio fresco, seco y oscuro con buena ventilación. Se puede congelar ya cocidos dentro de una bolsa ziploc.		X	X	
brócoli	El brócoli se tiene que guardar sin lavar, por ello en estas épocas recomiendo lavarlo y desinfectarlo bien, dejarlos secar y cortarlo para luego congelarlo.	X		X	X
Calabaza o zapallo	Si está entera, dejarla en un sitio fresco y seco . Si está cortada en rodajas, envolverla en film transparente o bolsa ziploc. También se puede congelar.				
Cebolla	Guardarlas en un sitio frío, seco y oscuro , con buena ventilación y lejos de las papas porque éstas absorberán la hidratación de las cebollas. Una vez a la semana sacarlas al sol por la humedad. Si la cebolla está cortada, guardar en un tapper o bolsa ziploc dentro de la heladera. También de esta forma se puede congelar. Tomar en cuenta que la cebolla tiene un olor fuerte e impregnara su olor el tapper o bolsa.		X		X

Guardado de Verduras

www.laurasofiaserrate.com

cerezas	las podemos dejar fuera de la nevera y si ya están maduras las podemos guardar en un tarro en la nevera, sin humedad.	X			X
Coliflor	Guardar entero en la heladera envuelto en papel film. También se puede congelar troceado y listo para usar dentro de una bolsa cerrada herméticamente.	X		X	X
repollo	envolver en papel fil y guardar en la heladera.	X			
Espárragos	Lavar y secar muy bien. Se envuelven el ramillete en papel de cocina y luego en papel film.	X			X
Champiñones	Guardarlos en una bola cerrada herméticamente con un papel de cocina para que absorba la humedad. También se pueden congelar en una bolsa cerrada.	X			X
Frutillas	Lavarlas y dejar que sequen muy bien. Guardar dentro de un taper con papel de cocina en la base orara evitar que absorba humedad. Si están maduras y no las vas a comer se hacer mermelada o bien congelarlas en una bolsa cerrada herméticamente.	X			X
Frutas con hueso: melocotones, ciruelas, nectarinas, albaricoques.	Guárdalos en la nevera, no necesariamente dentro de una bolsa.	X			X
Habas	Pelarlas y congelarlas en bolsa cerrada herméticamente. Duran hasta 3 meses.	X	X		

Guardado de Verduras

www.laurasofiaserrate.com

Higos	Mantenerlos en la heladera, no necesariamente dentro de una bolsa.	X			
Arvejas	Pelar y guardar en un tapar en la heladera. También se pueden congelar en bolsa hermética.	X			X
Kiwis	Se conservan en el frutero y una vez maduros en la heladera lejos de otras frutas. No es necesario que estén embolsados.	x	x		
Choclo	se mantienen a temperatura ambiente en un lugar con buena corriente de aire. Además se pueden guardar en la heladera pelados envueltos en papel film. También se pueden pelar y trocear para congelarlos,.	X			x
Mangos	Mete los mangos en la nevera, no es necesario que estén dentro de una bolsa.	x	x		x
Manzanas	Guardar en la heladera lejos de las verduras, porque las manzanas producen etileno, que hace que las verduras maduren demasiado y se pongan malas antes. También se puede congelar cortada para hacer jugos y batidos.	x	x		x
naranjas, mandarinas, pomelos (toronja), lima y limón	Dejar fuera de la nevera, en un frutero. También se pueden mantener mucho tiempo en la heladera en un tapper o bolsa envueltos en papel de cocina para que aboba la humedad.	X	X		
Palta	Si están verdes conservar en el frutero. Cuando esté madura en la heladera. Una vez cortada la palta lo que la oxida es el aire, envolver bien en papel film y conservar en la heladera.		X		

Guardado de Verduras

www.laurasofiaserrate.com

papaya	Sin pelar, almacenar a temperatura ambiente pero en una zona que esté bien aireada. Cuando esté madura, pelar y limpiar y mantener en la heladera. También se puede congelar polucionada para jugos.	x	x		x
Papas y camote	Se guardan en un lugar oscuro, fresco y con buena ventilación, donde no haya humedad que pueda estropearlas, lejos de la cebolla y las frutas que puede humedecerlas. En ciudades con mucha humedad, una vez a la semana sacarlas al sol por 20 min - cuidado con el sol que puede perjudicar en exceso.				
pepinos	envolver de manera individual en papel de cocina y luego en film. También se pueden congelar cortados de la manera que se vayan a utilizar.	X			
peras		X	X		X
Peras	se mantienen en muy buenas condiciones en lugares frescos y fríos, sin calor ni humedad excesiva. Si están bien maduras, guarda las peras enteras en la nevera, no es necesario que estén dentro de una bolsa.				
Pimientos	Guardar s en un lugar fresco y seco lejos de las frutas para que no maduren demasiado. También pueden ir a la heladera envueltos de manera individua en papel film.	X			X

Guardado de Verduras

www.laurasofiaserrate.com

piña	Si no esta madura, dejar tal cual en el frutero. Una vez madura pelar y guardar en un tapper tapado en la helador o congelador. Utilizar la cascara para hacer infusiones.	X	X		X
plátanos o bananas	Dejarlos en una zona aireada y fresca colgados. Envolver en papel film el tallo. Se puede pelar y cortar para congelar en una bolsa cerrada herméticamente.		X		X
Puerros	Primero limpia la parte blanca, corta y descarta las partes más verdes (las que ya son hojas) antes de meterlos a la heladera. Envolverlos en papel toalla y luego en film.	X			X
Rabanitos	Colocarlos en la heladera en una bolsa de plástico con un papel toalla para que absorba la humedad.	X			
remolacha o betabel	córtale las hojas y guárdalas en la heladera, envueltas en papel toalla y luego en film, evitando la humedad.				
sandía	puede estar en zonas frescas y bien aireadas durante una semana aproximadamente. Una vez cortada guardar en la heladera en un tapperr. También se puede cortar guardar en el congelador para hacer granizados y jugos.	X	X		X
tomates	los guardaremos en un lugar fresco. No hace falta meterlos en la nevera a menos que las temperaturas sean muy altas y haga mucho calor y los tomates ya estén maduros. En ese caso los podemos guardar en el cajón de las verduras de la nevera.	X	X		

Guardado de Verduras

www.laurasofiaserrate.com

Tomates	Guardarlos en una tapper sin tapa, o una bolsa sin cerrar con papel toalla o papel periódico.	X	X		
uvas	Guardarlas en un recipiente en la heladera, evitando humedad para que no se estropeen. Poner dentro un trozo de servilleta o papel de cocina. Lávalas junto cuando vayas a consumirlas para evitar que se estropeen por la humedad.	X			
zanahorias	Quitar las hojas. Colocarlas en una bolsa envueltas en papel periódico o toalla. También se puede congelar ya cortada del tamaño deseado y en una bolsa cerrada herméticamente.	X	X	X	X
Zucchini	Se puede almacenar fuera de la heladera en un lugar con poca luz y fresco. Si lo guardamos en la heladera envolver con papel de cocina y luego en papel film de manera individual.	X	X		X