



KEEPING YOUR PRODUCE FRESH LONGER

Tips for helping keeping produce fresh longer!



STORING LEAFY GREENS



Store your leafy vegetables in the fridge but do not wash them, then store. Excess moisture on the leaves will make them soggy. Wash your leafy vegetable when you are ready to cook and eat them.

STORING CITRUS



For your citrus, fruit like oranges and grapefruit can be left out. Keep it out, and then refrigerate whatever you don't use before it turns.



Apples, Pears, & Bananas

Keep these away from your leafy greens, root vegetables, and citrus fruits. Apples and pears can be refrigerated, and bananas can stay out. Keep in mind from green to heavily spotted bananas takes about a 6-8 days.



Berries, Stone Fruit & Avocados

Avocados can be stored in the refrigerator for up to two weeks. Stone fruits like peaches will continue ripening at room temperature, s in the fridge. For berries, a quick vinegar and water bath will help keep them fresh longer.



Root Vegetables

Potatoes will brown when they're cold; keep potatoes at room temperature. Store potatoes away from onions and bananas. Other root vegetables like carrots and beets can be refrigerated.



For More Information:
www.minniesfoodpantry.org/resources/



Written By: Judith Ototo | Medical City Dietetic Intern



MANTIENE SUS VERDURAS Y FRUTA POR MAS TIEMPO

Maneras de extender la frescura de sus verduras.



COMO GUARDAR VERDURAS DE HOJA



Guarda verduras de hoja en el refrigerador, pero no las enjuague. Humedad hecha a perder las hojas. Enjuagar antes de cocinar con ellas.

COMO GUARDAR FRUTA CITRICA



La fruta cítrica como las naranjas y toronjas se pueden dejar afuera de refrigeración. Se pueden guardar en el refrigerador antes de echar a perder.



Manzanas, Peras y Platanos

Guarda estas frutas en un lugar separado de las verduras de hoja, tubérculos, y frutas cítricas. Manzanas y peras se pueden refrigerar. El plátano afuera de refrigeración, duran entre 6-8 días.



Bayas, Frutas de hueso y Aguacates

Aguacates se guardan en el refrigerador hasta dos semanas. Frutas de hueso como los duraznos duran mas en el refrigerador después de madurar. Enjuagar bayas en un poco de agua y vinagre extendara su frescura.



Tuberculos

Las papas se echan a perder en lo frio, mejor dejar afuera de refrigeración. Guarda las papas en un lugar aparte de las cebollas y bananas. Otros tuberculos como la zanahoria y betabel se guarda en el refrigerador.



Para más información:
www.minniesfoodpantry.org/resources/



Written By: Judith Ototo | Medical City Dietetic Intern