

¿Cómo guardar frutas y verduras?

Refrigerador

TAPADAS, EN BOLSAS PERFORADAS**

Zanahorias*
Apio*
Brócoli (hidratado)
Coliflor
Poro
Chiles
Rábano*
Betabel*
Calabaza
Nopales
Guayaba
Chayote

Elote (con hojas)
Champiñones
(en bolsa de papel)

EN SUS CAJITAS

Uvas
Cerezas
Fresas
Higos

** Mantener verduras separadas unas de otras

† En frascos con un poco de agua y tapadas con plástico

* Mejor sin hojas

HORTALIZAS: TAPADAS Y CON SERVITOALLA

Lechugas
Kale
Espinaca
Bock Choi
Col

COMO FLORES†

Hierbas
frescas
Espárragos

Fresco y oscuro

Papas (separar de las cebollas)
Camote
Cebollas (separar de las papas)
Betabel
Jengibre
Poro
Ajo
Betabel

Temperatura ambiente

TROPICALES
Mango
Piña
Melón
Papaya
Sandía
Granada china

CÍTRICOS
DE HUESO
Durazno
Ciruela
Aguacate

Jitomate
Tomate verde
Pepino
Pimientos
Berenjena
Jícama

Separar de todo
Plátano
Manzanas

Tu Super
Responsable

DILMUN
MERCADO