

# THAWING: FRUITS AND VEGETABLES

For You and Your Family to Stay Healthy  
Together!



**What's in this issue:**  
**How to Safely Thaw and Prepare**  
**-Fruits**  
**-Vegetables**



## HOW TO SAFELY THAW AND PREPARE FOODS FOR SERVING

KEEP FAMILY SAFE FROM FOODBORNE ILLNESSES

Food must be kept at a safe temperature during defrosting. As soon as food becomes warmer than 40°F, any bacteria present before freezing can begin to multiply.

Never thaw food at room temperature or in warm water.

## FRUITS

Frozen fruit in the package can be thawed in the refrigerator, under running water, or in a microwave if thawed immediately before use.

Turn the package several times for more even thawing.



- Allow 6 to 8 hours in the refrigerator for thawing a 1 pound package of fruit packed in syrup. Allow  $\frac{1}{2}$  to 1 hour for thawing in running cool water.
- Thaw only as much as you need at one time. If you have leftover thawed fruit, it will keep better if you cook it. To cook, first thaw fruits until pieces can be loosened; then cook as you would cook fresh fruit
- When using frozen fruits in cooking, allowance should be made for any sugar that was added at the time of freezing. Frozen fruits often have more juice than called for in recipes for baked products using fresh fruits. In that case, use only part of the juice or add more thickening for the extra juice.

## VEGETABLES

Most frozen vegetables should be cooked without thawing first.

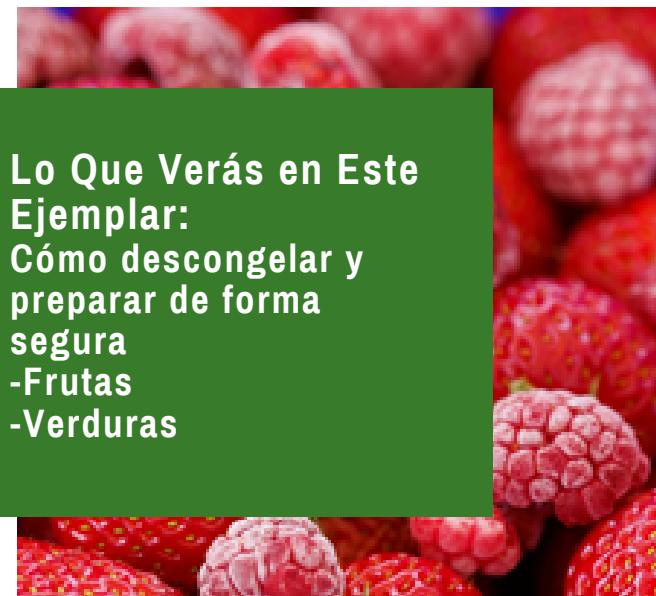
Partially thaw leafy greens and corn on the cob before cooking.



- To cook, bring water to a boil in a saucepan.
  - Use as little water as possible as some nutrients dissolve into the water.
- For most vegetables,  $\frac{1}{2}$  cup of water is enough for a pint package.
- Place the frozen vegetables in boiling water, cover the pan, and bring the water back to a boil.
  - It may be necessary to separate pieces with a cooking utensil.
- When the water is boiling throughout the pan, reduce the heat and cook gently until vegetables are just tender.

# DESCONGELACIÓN: FRUTAS Y VERDURAS

¡Para Que Tú y Tu Familia Estén Saludables!



**Lo Que Verás en Este Ejemplar:**  
Cómo descongelar y preparar de forma segura  
-Frutas  
-Verduras



## CÓMO DESCONGELAR Y PREPARAR ALIMENTOS PARA SERVIR DE MANERA SEGURA

MANTENGA A LA FAMILIA A SALVO DE LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS.

Los alimentos deben mantenerse a una temperatura segura durante la descongelación. Tan pronto como los alimentos se calientan a más de 40 ° F, cualquier bacteria presente antes de congelarse puede comenzar a multiplicarse.

Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente o en agua tibia.

## FRUTA

La fruta congelada en el paquete puede descongelarse en el refrigerador, bajo un chorro de agua o en el microondas si se descongela inmediatamente antes de su uso.

Gire el paquete varias veces para descongelar uniformemente.



- Permita de 6 a 8 horas en el refrigerador para descongelar un paquete de 1 libra de fruta en jarabe. Permita  $\frac{1}{2}$  a 1 hora para descongelar bajo un chorro de agua fria.
- Descongele solo lo que necesite. Si le sobra fruta que ha descongelado, se mantendrá mejor si la cocina. Para cocinar, primero descongele las frutas hasta que las piezas se puedan separar; luego cocine como cocinaría fruta fresca.
- Cuando se usan frutas congeladas en la cocina, se debe tener en cuenta el azúcar que se agregó al momento de la congelación. Las frutas congeladas a menudo tienen más jugo del que se requiere en las recetas de productos horneados que usan frutas frescas. En ese caso, use solo parte del jugo o agregue más espesante para el jugo extra.

## VERDURAS

La mayoría de las verduras congeladas se deben cocinar sin descongelarlas primero.

Descongele parcialmente las hojas verdes y la mazorca de maíz antes de cocinar.



- Para cocinar, hierva el agua en una olla.
  - Use la menor cantidad de agua posible ya que algunos nutrientes se disuelven en el agua.
- Para la mayoría de las verduras,  $\frac{1}{2}$  taza de agua es suficiente para un paquete de 16 onzas.
- Coloque las verduras congeladas en agua hirviendo, cubra la olla y vuelva a hervir el agua.
  - Si es necesario, separe las piezas con un utensilio de cocina.
- Cuando el agua empiece a hervir en la olla, reduzca el fuego y cocine lentamente hasta que las verduras estén tiernas.