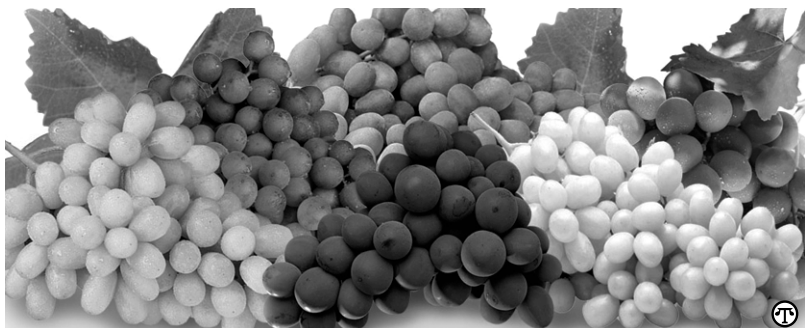


# FRUTAS FABULOSAS

## Las Uvas Chilenas dan Color a las Dietas del Invierno



### Es fácil cumplir con la dosis de consumo de fruta diario con la disponibilidad de las diferentes variedades de uvas rojas, blancas, y negras de Chile.

(NAPSMA)—Durante los meses del invierno y la primavera es importante comer frutas con alto contenido de vitamina C, fibra, y otros nutrientes. Sin embargo los estudios indican que el consumo de fruta es de solo el 44 por ciento del nivel recomendado. Quizás la falta de disponibilidad de fruta fresca, como las uvas, durante el invierno contribuya al bajo consumo de frutas que muestran los estudios. Sin embargo ahora ya es fácil comer mas fruta porque cuando es invierno en los Estados Unidos, en Chile es el verano—la temporada de uvas jugosas y sabrosas.

No solo existen tres variedades—rojas, blancas, y negras y la mayoría sin semilla—sino que además la uva es una de las frutas mas fáciles de disfrutar. Las uvas deben ser guardadas en el refrigerador dentro de bolsitas de plástico y enjuagadas antes de comerlas. Para una sorpresa dulce ponga un ramito de uvas en la lonchera de sus hijos, también puede disfrutarlas en el desayuno, cuando se le antoje un tentempié, o sírvalas como un postre saludable después de la cena.

Si nunca ha probado las uvas congeladas, recordará el sabor de un helado refrescante. Quite las uvas de los tallos, enjuáguelas y séquelas delicadamente con toallas de papel. Congélelas en una sola capa

puestas sobre una bandeja no muy profunda. Cuando estén congeladas y duras, simplemente guárdelas en bolsitas de plástico, intentando sacar todo el aire. Las podrá tener a la mano para disfrutarlas a cualquier hora del día, o córtelas a la mitad y sírvalas en copitas de postre cubiertas con mermelada de frambuesa. Las uvas dan color y sabor a las ensaladas de espinaca o cualquier tipo de lechuga, mezcladas con nueces tostadas y queso fresco. O, para una salsa rápida puede cocer, brevemente con mantequilla y un poco de jugo de limón, uvas cortadas por la mitad, y servir las sobre una pechuga de pollo o pescado horneado.

Las uvas chilenas pasan por estrictos puntos de seguridad del departamento de agricultura de los Estados Unidos, antes de ser transportadas a la costa, dentro de las primeras 24 horas de ser cosechadas. La temporada de cosecha es larga, comenzando en noviembre y terminado en abril. Aunque más de la mitad de la fruta exportada a los Estados Unidos desde Chile son uvas, también nos llegan muchas otras frutas incluyendo nectarinas, ciruelas, cerezas, chabacanos, frambuesas, y arándanos.

Si desea obtener mas información, o recetas con uvas u otras frutas chilenas, visite [www.cffausa.org](http://www.cffausa.org).