

EXOTIC AND TROPICAL FRUIT

WHAT ARE EXOTIC AND TROPICAL FRUITS?

- Exotic: Figs, guavas, lychees, persimmons, pomegranates, prickly pears, star fruits.
- Tropical: Bananas, plantains, dates, kiwi fruit, mangos, papayas, passion fruit, pineapples.

Tropical fruits are a great way to introduce whole foods into your kids' diets! Try these as an alternative to sugary and processed desserts.

SELECTING:

- Look for fruits that are heavy for their size, free of punctures, and without mushy spots. These fruits should have a sweet smell.
- Because they are delicate, do not squeeze!

STORING:

- These fruits should be stored in the fridge, and most may be frozen.
- Bananas do best on the counter.

PREPARING:

- The skin is not edible and must be peeled. Peel either by hand or knife.

COOKING:

- All of these fruits can be eaten raw, except plantains.
- Add them to salads, jams, salsas, savory chicken and fish dishes, or desserts.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

FRUTAS EXÓTICAS Y TROPICALES

¿CUÁLES SON ALGUNAS FRUTAS EXÓTICAS Y TROPICALES?

- Exóticas: Higos, guayabas, litchi, caquis, granadas, higos chumbos, fruta estrella.
- Tropicales: Bananos, plátanos, dátiles, kiwi, mangos, maracuyás, piña.

¡Las frutas tropicales son una excelente manera de introducir los alimentos sólidos a la dieta de sus hijos! Úselas para sustituir los postres azucarados y procesados.

SELECCIÓN:

- Escoja frutas que tengan un olor dulce, sean pesadas para su tamaño, estén libres de pinchazos, y sin magulladuras.
- ¡Como son delicadas, no las apriete!

ALMACENAMIENTO:

- Estas frutas se deben almacenar en el refrigerador, y la mayoría se pueden congelar.
- Los plátanos se conservan mejor afuera.

PREPARACIÓN:

- La piel de estas frutas no es comestible, por lo tanto deben ser peladas. Pélelas, ya sea con la mano, o con un cuchillo.

COCCIÓN:

- Todas estas frutas se pueden comer crudas, excepto los plátanos maduros.
- Agréguelas a las ensaladas, o prepare mermeladas, salsas, platos de pollo y pescado, o postres.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.