

HOW TO:

POMEGRANATE *Granadas*



WHAT IS A POMEGRANATE? Pomegranate is a round fruit with tough, pinkish-red skin. Under the skin is flesh containing pods of bright, ruby-colored edible seeds. Pomegranates are an excellent source of fiber and vitamins C and K, and a good source of potassium, folate, and copper.

HOW TO SELECT POMEGRANATES: Look for pomegranates that are deep red in color and free of soft spots, cracks, or wrinkles. A pomegranate should be heavy for its size and firm to the touch.

HOW TO PREPARE POMEGRANATES: Thoroughly wash the pomegranate before using. Fill a large bowl with water and then cut the pomegranate in half by scoring around the pomegranate with a knife and then pulling the pomegranate apart. Place the pomegranate halves in water and begin to remove the seeds from the flesh. The seeds will sink to the bottom of the water and the flesh will float to the top. Remove and discard the flesh, then drain the seeds from the water.

- **Pomegranate Seeds:** Add pomegranate seeds to green salads, rice salads, roasted winter vegetables, hummus, guacamole, yogurt, oatmeal, or fruit salads. Pomegranate seeds also serve as a nice and fresh “pop” of sweet flavor to savory dishes and give a nice tartness to sweet dishes. Pomegranate seeds also serve as an excellent topping for banana ice cream.
- **Pomegranate Juice:** Add pomegranate seeds to a blender or food processor and blend to a pulp. Transfer the pulp to a sieve over a bowl and press the mixture until the juice drains through. Use the juice of a pomegranate in smoothies, sauces, or dressings.

¿QUÉ ES UNA GRANADA? La granada es una fruta redonda de cáscara dura y de color rosado-rojizo. Debajo de su cáscara se encuentra la pulpa en forma de vainas que contienen semillas comestibles de color rubí intenso. Las granadas son una excelente fuente de fibra, y vitaminas C y K, además de ser una buena fuente de potasio, ácido fólico y cobre.

CÓMO SELECCIONAR GRANADAS: Escoja granadas que sean de color rojo intenso, libre de magulladuras, roturas o grietas. Las granadas deben ser firmes al tacto y pesadas en proporción a su tamaño.

CÓMO PREPARAR GRANADAS: Lave las granadas muy bien antes de usarlas. Llene un recipiente con agua y luego corte con un cuchillo las granadas por la mitad, luego separe ambas partes. Coloque las mitades en el agua y sáqueles las semillas. Las semillas se hundirán hasta el fondo del agua y la pulpa flotará hacia arriba. Quite la pulpa y descártela, luego escurra las semillas.

- **Semilla de Granada:** Agregue semillas de granada a sus ensaladas verdes, ensaladas con arroz, a los vegetales de invierno horneados, humus, guacamos, yogur, avena, o a una ensalada de frutas. Las semillas de granada sirven también para dar un toque dulce, agradable y fresco a sus deliciosos platos, además de un ligero sabor ácido a sus platos dulces. Las semillas de granada son excelentes para darle el toque final a un helado de banana.
- **Jugo de Granada:** Coloque semillas de granada en una licuadora o en un procesador de alimentos y trítúrelos hasta obtener una pulpa. Pase la pulpa por un colador y presione bien hasta sacarle todo el jugo. Use el jugo de granada en licuados, salsas y aderezos.