

Loquat

How to Prepare:

Wash before eating.

How to Use :

They can be peeled or eaten with the skin on. Do not eat the seeds. They can also be added to smoothies.



How to Store :

Can be stored in the fridge for a couple days.

Nutrition Facts:

Loquats are a great source of Vitamin A.

El Níspero

Como Preparar:

Lave antes de comer

Como Usar:

Puede pelarlos o comer con la piel. No coma las semillas, no son comestible. Puede añadirlos a batidos, yogur, avena, y muchas otras cosas.



Como Almacenar:

Los nísperos pueden estar en el refrigerador por algunos días.

Datos de Nutrición:

Los nísperos son una buena fuente de vitamina A.