

Pomegranate

How to Prepare:

Slit skin and carefully pull away skin and pith. Only the seeds are edible.

Pomegranates are juicy with a sweet tart flavor.

How to Use :

Sprinkle over salads, desserts or crush seeds in blender and strain to make juice for drinks, sauces, and jellies.



How to Store :

Keep at room temperature for a few days or refrigerate for 1 to 2 weeks. Seeds and juice can be frozen.

Nutrition Facts:

Pomegranates contain polyphenols, an antioxidant that helps protect your body's cells from free-radical damage

Granada

Como Preparar:

Corte la piel y retire con cuidado la piel y la médula (nota: las manchas de jugo).

Solo las semillas son comestibles. Las granadas son jugosas con un sabor agridulce

Como Usar:

Espolvoree sobre ensaladas, postres o triture las semillas en una licuadora y cuele para hacer jugo para bebidas, salsas y jaleas.



Como Almacenar:

Consérvese a temperatura ambiente durante unos días o refrigere durante 1 a 2 semanas. Las semillas y el jugo se pueden congelar.

Datos de Nutrición:

Las granadas contienen polifenoles, un antioxidante que ayuda a proteger las células de su cuerpo del daño de los radicales libres.