

Kiwi



How to Prepare:

Peel skin and cut into slices
or cut horizontally and
scoop out with a spoon

How to Use :

You can use kiwis
in fruit salads, smoothies,
desserts or meat, fish or
poultry entrees.



How to Store :

Store ripe fruit in refrigerator
for a week or leave on
countertop away from direct
sunlight for 1-2 days

Nutrition Facts:

Kiwifruit is a good source of
vitamin C, vitamin E, fiber
and potassium

Kiwi



Como Preparar:

Pelar la piel y cortar en rodajas o cortar horizontalmente y sacar con una cuchara

Como Usar:

Puedes usar kiwis en ensaladas de frutas, batidos, postres o entradas de carne, pescado o aves.



Como Almacenar:

Guarde la fruta madura en el refrigerador durante una semana o déjela en la encimera lejos de la luz solar directa durante 1-2 días

Datos de Nutrición:

El kiwi es una buena fuente de vitamina C, vitamina E, fibra y potasio