

Guía para servir frutas: La Carambola

Escuelas Públicas del Condado Miami-Dade Programa de la Granja a la Escuela

A. Carambola

1. Sugerencias de cómo se puede servir:

- Se añade en lascas a las ensaladas de frutas o vegetales
- Se sirve entera
- Se usa como aderezo



2. Para comprobar que está madura

- Color: Amarillo o naranja (no verde)
- Consistencia: Ligeramente suave pero no muy pulposa (que cede cuando se aprieta ligeramente)
- Aroma: Cuando está madura tiene un tenue aroma



NO está madura



MADURA



Guía para servir frutas: El Zapote

B. Zapote

1. Sugerencias de cómo se puede servir:



Se corta a la mitad, se saca la semilla y se sirve con una cuchara (con la cáscara)



Se pica en trocitos y se añade sin la cáscara a la ensalada de frutas

Se saca la masa con una cuchara y se le añade jugo de limón y canela para hacer una salsa de zapote (Esto se puede hacer si el zapote está muy maduro o pasado)



2. Para confirmar que está maduro

- **Cáscara:** Cuando la cáscara se empieza a arrugar
- **Color:** El color de la fruta es carmelita (NO verde ni amarillo)
- **Consistencia:** Suave (que está blandito, que cede cuando se toca o aprieta como un melocotón maduro)

NO está maduro



Maduro

