

CONSERVAS FRESCAS, CONSERVAS SEGURAS LAS VERDURAS

Esta publicación describe los procedimientos para congelar y envasar o enlatar verduras que son populares en Kansas.

Congelación

Para verduras congeladas de primera calidad, seleccione verduras en la madurez óptima. Coséchelas temprano en el día antes de que absorban mucho calor. Para conservar el sabor y la textura, mueva los productos de la huerta al congelador rápidamente. Si va a almacenar las verduras por un corto tiempo, espárzalas libremente en un lugar fresco y bien ventilado o en el refrigerador. El enfriamiento rápido en agua con hielo, seguido del almacenamiento en el refrigerador ayuda a retener el sabor, la calidad y la vitamina C en las verduras recién cortadas como los espárragos y guisantes en su vaina. Para almacenarlas por más tiempo empáquelas usando hielo picado. No guarde las verduras después de pelarlas o cortarlas. Una demora entre la preparación y la congelación, la refrigeración inadecuada después del blanqueado, o apilar muy juntas las bolsas en el congelador pueden causar que las verduras se pongan agrias.

El blanqueado es necesario

Prepare las verduras para congelarlas por medio del blanqueado en agua hirviendo o vapor. Para preservar la calidad y el valor nutritivo:

- Lleve el agua a ebullición rápidamente.
- Blanquee durante el menor tiempo posible.
- Enfríe las verduras de forma rápida y sáquelas rápidamente del agua fría.

El blanqueado inactiva las enzimas que causan que las verduras congeladas pierdan su calidad dentro de un par de meses. Las verduras desarrollan sabores “malos” y pueden perder el color fresco de la huerta, el contenido de vitaminas y la textura. El calor inactiva las enzimas y extiende el tiempo de almacenamiento. Blanqueadas, se pueden almacenar durante nueve a 12 meses.

Para blanquear en agua hirviendo: Use 1 galón de agua por libra de verduras, a excepción de verduras de hoja verde, las cuales necesitan 2 galones por libra.

- Lleve el agua a hervir vigorosamente.
- Sumerja las verduras en una canasta de alambre, cesta para blanquear o bolsa de malla.
- Tape la olla y hierva a fuego alto la cantidad de tiempo requerido. Comience a contar el tiempo tan pronto como el agua vuelva a hervir. Puede utilizar la misma agua del blanqueado dos o tres veces si usted mantiene el nivel requerido. Cambie el agua si se vuelve turbia.
- Colóquelas inmediatamente en un recipiente con agua fría, y enfríelas por la misma cantidad de tiempo que el blanqueado. Mantenga el agua helada tan fría como el hielo.
- Escurra las verduras a fondo para evitar la formación de cristales de hielo.
- Empaque utilizando el método de empaque en seco o empaque en bandejas.
- *Para blanquear al vapor:* Utilice una olla con tapa hermética y una cesta que contiene el alimento por lo menos tres pulgadas arriba del fondo de la olla. Llene la olla con una o dos pulgadas de agua y lleve a ebullición. Coloque las verduras en la cesta en una sola capa para vaporizarlas en forma pareja. Cubra con una tapa y mantenga a fuego alto. Comience a contar el tiempo inmediatamente. Este método funciona mejor para el brócoli, la calabaza o ayote, las papas dulces y la calabaza de invierno o zapallo.

Blanqueado en el microondas: Este método no se recomienda debido a un calentamiento desigual, lo que puede causar que las enzimas permanezcan activas. No ahorra tiempo ni energía.

Métodos de empaque de las verduras

Usted puede congelar verduras utilizando los métodos de empaque en seco o empaque en bandejas.

Empaque en seco: Blanquee, enfríe y escurra. Llene los recipientes bien empacados para desplazar la mayor cantidad de aire posible. Si utiliza bolsas de congelación, apriete suavemente para eliminar las bolsas de aire. Al empacar brócoli, coloque las cabezas y los tallos en forma alterna.

Empaque en bandejas: Coloque las piezas individuales de las verduras blanqueadas y escurridas en una bandeja o recipiente poco profundo. Cuando se hayan congelado, transfiera a bolsas o recipientes de congelación. Este método ofrece un producto similar a las verduras en bolsas congeladas comercialmente. Funciona bien para los guisantes, el maíz y los frijoles.

Enlatado o Envasado

Para aprender sobre los métodos de enlatado usando envasadoras con baño de agua hirviendo, vapor, o presión, vea la *Guía Práctica para Envasar con Baño de Agua y Envasar al Vapor* (MF3241) y la *Guía Práctica para Envasar a Presión*, MF3242.

Lave y esterilice los frascos, manteniéndolos calientes. Para tapas estándar de metal, el precalentamiento es opcional. Si lo desea, caliéntelos en agua a fuego lento, pero no hirviendo. Si usa tapas reusables de plástico, con anillos de goma, siga las instrucciones del fabricante.

Los alimentos poco ácidos, como las verduras, requieren un procesamiento en la envasadora de presión. La presión no destruye los microorganismos, pero las altas temperaturas aplicadas durante un determinado período de tiempo sí matan los microorganismos. El éxito de la destrucción de todos los microorganismos capaces de crecer en los alimentos envasados se basa en la temperatura obtenida en el vapor puro, libre de aire, a nivel del mar. A nivel del mar, una envasadora que se opera a una presión de 10.5 libras indicadas por el manómetro proporciona una temperatura interna de 240 °F.

Además de la información a continuación, consulte los documentos siguientes para más información sobre cómo conservar ejotes y judías italianas, frijoles secos, maíz dulce, chiles y tomates:

Conservas de Frijoles, MF1179

Conservas de Tomates, MF1185

Conservas de Maíz Dulce, MF1183

Conservas de Chiles, MF1186

Espárragos - Tallos o Trozos

Calidad

Use tallos tiernos de 4 a 6 pulgadas de largo, con las puntas bien apretadas.

Cantidad

Se necesita un promedio de 24 ½ libras por carga de 7 cuartos de galón en la envasadora; se necesita un promedio de 16 libras por carga de 9 pintas en la envasadora. Una fanega o bushel pesa 31 libras y rinde de 7 a 12 cuartos de galón, un promedio de 3 ½ libras por cuarto de galón. Una caja (12 racimos de 2 libras) de espárragos frescos rinde de 15 a 22 pintas de espárragos congelados. De una a 1½ libras rinden 1 pinta de espárragos congelados.

Preparación

Lave los espárragos y corte las escalas duras. Rompa los tallos duros y lave de nuevo. Deje los espárragos enteros o córtelos en trozos de 1 pulgada.

Congelación

Congele únicamente hasta 2 libras de alimentos por pie cúbico de capacidad del congelador por día. Separe los tallos clasificándolos como medianos y grandes (½ a ¾ pulgadas de diámetro). Blanquee (ver la página 1) los tallos medianos durante 3 minutos y los tallos grandes por 4 minutos. Enfríe en agua con hielo.

Llene recipientes para congelar de una pinta o un cuarto de galón, dejando espacio superior de ½ pulgada. Exprima el aire, coloque la etiqueta y congele.

Enlatado o Envasado

Empaque caliente: Cubra los espárragos con agua hirviendo. Hierva durante 2 o 3 minutos. Sin apretar, llene los frascos con espárragos calientes, dejando 1 pulgada de espacio superior.

Empaque crudo: Llene los frascos con espárragos crudos, empacándolos lo más apretado posible sin aplastarlos, dejando 1 pulgada de espacio superior.

Añada 1 cucharadita de sal por cada cuarto de galón o ½ cucharadita de sal por cada pinta, si lo desea.

Añada agua hirviendo, dejando 1 pulgada de espacio superior. Remueva las burbujas de aire y ajuste el espacio superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda.

Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos. Procese de acuerdo a las recomendaciones de la Tabla 1. Apague el fuego. Deje que la envasadora

se despresurice naturalmente. Retire la tapa de la envasadora. Deje enfriar los frascos por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Enfríe por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Espárragos, Encurtidos (en Escabeche)

Rinde: 6 pintas de boca ancha

- 10 libras de espárragos
- 6 dientes de ajo grandes
- 4½ tazas de agua
- 4½ tazas de vinagre blanco destilado (5%)
- 6 chiles picantes pequeños (opcionales)
- ½ taza de sal para envasados
- 3 cucharaditas de semillas de eneldo

Lave los espárragos bien, pero con cuidado, bajo agua que cae del grifo. Corte los tallos de la parte inferior para dejar tallos con puntas que quepan en el frasco de conservas, con un poco menos de ½ pulgada de espacio superior. Pele y lave los dientes de ajo. Coloque un diente de ajo en la parte inferior de cada frasco, y empaque apretadamente los espárragos en los frascos con la parte inferior hacia abajo.

En una cazuela holandesa de hierro o una olla de 8 cuartos de galón, combine el agua, el vinagre, los chiles picantes (opcional), la sal y las semillas de eneldo. Caliente hasta que hierva. Coloque un chile picante (si se usa) en cada frasco sobre los espárragos. Vierta la salmuera hirviendo sobre las puntas de los espárragos, dejando espacio superior de ½ pulgada.

Remueva las burbujas de aire y ajuste el espacio superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o en una envasadora de vapor por 10 minutos a 0-1,000 pies, o por 15 minutos de 1,001-6,000 pies. Apague el fuego. Retire la tapa de la envasadora. Deje enfriar los frascos por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Enfríe por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Remolachas – Enteras, en Cubos o en Rodajas

Calidad

Se prefieren las remolachas con un diámetro de 1 a 2 pulgadas para empacarlas enteras. Las remolachas mayores de 3 pulgadas de diámetro puede ser duras y fibrosas.

Cantidad

Se necesita un promedio de 21 libras (sin hojas) por carga en la envasadora de 7 cuartos de galón; se necesita un promedio de 13½ libras por carga en la envasadora de 9 pintas. Una fanega o bushel (sin hojas) pesa 52 libras y produce de 15 a 20 cuartos de galón, un promedio de 3 libras por cuarto de galón. Una fanega o bushel (30 libras) de remolacha sin hojas produce de 30 a 45 pintas congeladas. De una y un cuarto a 1½ libras rinden 1 pinta congelada.

Preparación

Recorte para eliminar las hojas de las remolachas, dejando una pulgada de los tallos y raíces para reducir el sangrado del color. Restriéguelas bien.

Congelación

Congele únicamente hasta 2 libras de alimentos por pie cúbico de capacidad del congelador por día. Ordene las remolachas según el tamaño. Cocine en agua hirviendo hasta que estén suaves: las remolachas pequeñas de 25 a 30 minutos, las remolachas medianas de 45 a 50 minutos. Enfríe rápidamente en agua fría. Pele, quite el tallo y la raíz principal, y corte en rodajas, en juliana, o en cubos.

Llene recipientes para congelar de una pinta o cuarto de galón de tamaño, dejando espacio superior de ½ pulgada. Exprima el aire, coloque la etiqueta y congele.

Enlatado o Envasado

Cubra las remolachas con agua hirviendo. Hierva hasta que las cáscaras se deslicen con facilidad, de 15 a 25 minutos dependiendo del tamaño. Enfríe, quite las cáscaras y recorte los tallos y raíces. Deje las mini remolachas enteras. Corte las remolachas medianas o grandes en cubos o rodajas de 1/2 pulgada. Corte en mitades o cuartos las rodajas muy grandes. Añada 1 cucharadita de sal por cada cuarto de galón o ½ cucharadita de sal por cada pinta, si lo desea. Llene los frascos con las remolachas calientes y agua caliente fresca, dejando 1 pulgada de espacio superior. Remueva las burbujas de aire y ajuste el

espacio superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos. Procese de acuerdo a las recomendaciones de la Tabla 1. Apague el fuego. Deje que la envasadora se despresurice naturalmente. Retire la tapa de la envasadora. Deje enfriar los frascos por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Enfríe por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Remolachas, Encurtidas

Rinde: Aproximadamente 8 pintas

- 7 libras de remolachas de 2 a 2½ pulgadas de diámetro
- 4 tazas de vinagre (5 por ciento)
- 1½ cucharaditas de sal para conservas o encurtidos
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de agua
- 2 palitos de canela
- 12 clavos de olor enteros
- 4 a 6 cebollas (2 a 2½ pulgadas de diámetro) si lo desea

Recorte las hojas de las remolachas, dejando 1 pulgada de los tallos y raíces para reducir el sangrado del color. Lávelas bien. Ordene por tamaño. Junte y cubra las de tamaños similares con el agua hirviendo y cocine hasta que estén suaves (unos 25 a 30 minutos). Precaución: Drene y deseche el líquido. Enfríe las remolachas. Quite las raíces y los tallos; retire las cáscaras. Corte en rodajas de ¼ de pulgada. Pele las cebollas y corte en rodajas finas. Combine el vinagre, la sal, el azúcar y el agua fresca. Ponga las especias en una bolsa de gasa de quesería y añada a la mezcla de vinagre. Deje que hierva. Añada las remolachas y cebollas. Cocine a fuego lento por 5 minutos. Retire la bolsa de especias. Llene los frascos con las remolachas y cebollas, dejando espacio superior de ½ pulgada. Añada la solución de vinagre caliente, dejando espacio superior de ½ pulgada. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o en una envasadora de vapor por 30 minutos a 0-1,000 pies; por 35 minutos de 1,001-3,000 pies o por 40 minutos de 3,001-6,000 pies. Apague el fuego. Retire la tapa de la envasadora. Deje enfriar los frascos por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Enfríe por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Brócoli – Solamente para Congelación

No se recomienda envasarlo ya que dará lugar a un producto indeseable.

Calidad

Seleccione tallos firmes, jóvenes y tiernos, con cabezas compactas de color verde brillante. Deseche las cabezas de mal color o cualquiera que haya empezado a florecer.

Cantidad

Una caja (25 libras) rinde 24 pintas congeladas. Una libra rinde 1 pinta congelada.

Preparación

Quite las hojas y las partes leñosas. Separe las cabezas en secciones de tamaño conveniente y sumerja en la salmuera (4 cucharaditas de sal por 1 galón de agua) durante 30 minutos para eliminar los insectos. Escurra y divida longitudinalmente para que los floretes no tengan más de 1½ pulgadas de ancho. El brócoli se puede cortar en trozos o picar.

Congelación

Congele únicamente hasta 2 libras de alimentos por pie cúbico de capacidad del congelador por día. Blanquee durante 3 minutos en agua hirviendo (ver la página 1). Enfríe rápidamente. Empaque las cabezas y los tallos de forma alterna. Llene recipientes para congelar de una pinta o cuarto de galón en tamaño, dejando espacio superior de ½ pulgada. Exprima el aire, coloque la etiqueta y congele.

Col (Repollo) – Solamente para Congelación

La col o el repollo chino congelados son adecuados para su uso sólo como un vegetal cocido.

Calidad

Seleccione cabezas sólidas recién cosechadas.

Preparación

Recorte las hojas exteriores gruesas de las cabezas de col. Corte en tiras gruesas o cuñas delgadas, o separe las cabezas en hojas. Blanquee en agua por 1 ½ minuto. Enfríe rápidamente, escurra y empaque, dejando espacio superior de ½ pulgada. Selle y congele.

Zanahorias – En Rodajas o Cubos

Calidad

Seleccione zanahorias pequeñas, preferiblemente de 1 a 1¼ pulgadas de diámetro. Las zanahorias grandes son a menudo demasiado fibrosas.

Cantidad

Se necesita un promedio de 17½ libras (sin hojas) por carga en la envasadora de 7 cuartos de galón; se necesita un promedio de 11 libras por carga en la envasadora de 9 pintas. Una fanega o bushel (sin hojas) pesa 50 libras y produce de 17 a 25 cuartos de galón, un promedio de 2½ libras por cuarto de galón. Una fanega o bushel (50 libras) produce de 32 a 40 pintas congeladas. De una y un cuarto a 1½ libras rinden 1 pinta congelada.

Preparación

Retire las hojas, lave, pele y vuelva a lavar las zanahorias.

Congelación

Congele únicamente hasta 2 libras de alimentos por pie cúbico de capacidad del congelador por día. Deje las zanahorias pequeñas enteras. Corte las demás en rodajas finas, cubos de ¼ pulgada o tiras largas.

Blanquee (ver la página 1) las zanahorias pequeñas enteras durante 5 minutos, y las en cubos, rodajas y tiras largas durante 2 minutos. Enfríe rápidamente.

Llene las bolsas de congelación del tamaño de una pinta o un cuarto de galón, hasta dejar de 3 a 4 pulgadas de espacio en la parte superior. Exprima el aire, coloque la etiqueta y congele.

Enlatado o Envasado

Lave, pele y vuelva a lavar las zanahorias. Corte en rodajas o cubos.

Empaque caliente: Cubra con agua hirviendo; lleve a ebullición y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Añada 1 cucharadita de sal por cada cuarto de galón o ½ cucharadita de sal por pinta, si lo desea. Llene los frascos, dejando 1 pulgada de espacio superior.

Empaque crudo: Llene los frascos apretadamente con zanahorias crudas, dejando 1 pulgada de espacio superior. Añada 1 cucharadita de sal por cada cuarto de galón o ½ cucharadita de sal por cada pinta, si lo desea. Añada el líquido de cocción o agua caliente, dejando 1 pulgada de espacio superior. Remueva

las burbujas de aire y ajuste el espacio superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos. Procese de acuerdo a las recomendaciones de la Tabla 1. Apague el fuego. Deje que la envasadora se despresurice naturalmente. Retire la tapa de la envasadora. Deje enfriar los frascos por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Enfríe por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Coliflor – Solamente para Congelación

No se recomienda envasarla; el producto no será deseable.

Calidad

Elija cabezas compactas y blancas como la nieve, con hojas frescas.

Cantidad

Dos cabezas medianas rinden 3 pintas congeladas. Una y un tercio de libra de coliflor rinde 1 pinta congelada.

Preparación

Quite las hojas, corte las cabezas en pedazos de 1 pulgada de ancho y sumerja en la salmuera (4 cucharaditas de sal por 1 galón de agua) durante 30 minutos para eliminar los insectos. Escorra.

Congelación

Congele únicamente hasta 2 libras de alimentos por pie cúbico de capacidad del congelador por día. Blanquee (ver la página 1) durante 3 minutos en agua que contiene 4 cucharaditas de sal por 1 galón de agua. Para evitar el oscurecimiento, añada de 2 a 3 cucharadas de jugo de limón por galón de agua para blanquear. Enfríe rápidamente. Llene recipientes para congelar del tamaño de una pinta o un cuarto de galón, dejando espacio superior de ½ pulgada. Exprima el aire, coloque la etiqueta y congele.

Berenjena - Solamente para Congelación

Calidad

Use variedades de la huerta de buen color y calidad. No se recomienda envasarlas.

Cantidad

Dos berenjenas de tamaño promedio rinden 2 pintas congeladas.

Congelación

Congele únicamente hasta 2 libras de alimentos por pie cúbico de capacidad del congelador por día.

Si la berenjena se va a freír, corte en rodajas de 1/3 pulgada. Para guisos o verduras mixtas, corte en cubos o tiras. Trabaje con rapidez, preparando sólo la berenjena suficiente para un blanqueado.

Blanquee en agua (ver la página 1) y los trozos o tiras durante 2 minutos en 1 galón de agua hirviendo que contiene 4½ cucharaditas de ácido cítrico o 1/2 taza de jugo de limón. Las rodajas de un tercio de pulgada deben ser blanqueadas durante 4 minutos. Enfríe y escurra.

Nota: Empaque las rodajas para freír entre hojas de envoltura para congelar para facilitar su extracción.

Llene recipientes para congelar del tamaño de una pinta o un cuarto de galón, dejando espacio superior de 1/2 pulgada. Exprima el aire, coloque la etiqueta y congele.

Cebollas

Los bulbos de cebolla se almacenan bien en un lugar fresco y seco.

Calidad

Elija bulbos maduros y limpios, como los aptos para comer.

Congelación

Blanquee en agua (ver la página 1) durante 3 a 7 minutos o hasta que el centro se caliente. Enfríe rápidamente, escurra y empaque, dejando espacio superior de 1/2 pulgada. Selle y congele. Estas son adecuadas para cocinar solamente.

Cebollas Verdes: Las cebollas verdes jóvenes pueden picarse para usarse en ensaladas y sándwiches y pueden congelarse sin blanquear, pero no van a estar crujientes. Tendrán mucho sabor pero pueden ser un poco duras.

Aros de Cebolla: Lave, pele y corte las cebollas. Separe en aros. Blanquee en agua durante 10 a 15 segundos. Enfríe rápidamente, escurra y cubra con harina. Sumerja en la leche. Cubra con una mezcla de partes iguales de harina de maíz y mezcla para panqueques. Coloque en una sola capa sobre una bandeja. Congele. Empaque en recipientes usando papel de cera para separar las capas. Selle y congele. Para prepararlas, fría los aros congelados en aceite a 375 °F hasta que estén dorados.

Enlatado o Envasado - Sólo para empaque caliente

Utilice las cebollas de 1 pulgada de diámetro o menos. Lave y pele. Cubra con agua hirviendo; caliente hasta que hierva. Hierva por 5 minutos. Empaque las cebollas en frascos calientes, dejando espacio superior de 1 pulgada. Agregue 1/2 cucharadita de sal a las pintas; 1 cucharadita de sal a los cuartos de galón, si lo desea. Llene los frascos con agua hirviendo dejando 1 pulgada en la parte superior. Remueva las burbujas de aire y ajuste el espacio superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos. Procese de acuerdo a las recomendaciones de la Tabla 1. Apague el fuego y deje que la envasadora se despresurice naturalmente. Retire la tapa de la envasadora. Deje enfriar los frascos por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Enfríe por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Guisantes (Arvejas o Chícharos)

Congele las vainas comestibles de los guisantes dulces 'sugar snap' y las arvejas chinas para obtener la mejor calidad. Los guisantes verdes y los ingleses pueden congelarse o enlatarse.

Calidad

Verdes o ingleses: Elija vainas llenas que contienen semillas tiernas, suaves y dulces. Deseche las vainas enfermas.

Arvejas chinas (también llamadas 'snow peas'): Deben cosecharse cuando las arvejas estén apenas visibles en las vainas.

Guisantes dulces 'sugar snap': Deben cosecharse cuando las vainas estén redondas y completamente maduras, de 2 a 3 pulgadas de largo.

Cantidad

Verdes o ingleses: Un promedio de 31½ libras (en

vainas) se necesita por carga en la envasadora de 7 cuartos de galón, o un promedio de 20 libras por carga de 9 pintas. Una fanega o bushel pesa 30 libras y rinde de 5 a 10 cuartos de galón o 4 ½ libras en promedio por cuarto de galón. De dos a 2 ½ libras rinden 1 pinta congelada.

Guisantes dulces 'sugar snap' y arvejas chinas: Una fanega o bushel (30 lb.) rinde de 12 a 15 pintas congeladas. De dos a 2½ libras rinden 1 pinta congelada.

Preparación

Verdes o ingleses: Quite las vainas y lave los guisantes.

Guisantes dulces 'sugar snap' y arvejas chinas: Lave. Retire los tallos, los extremos de la flor y las venas, si las hay. Déjelos enteros.

Congelación

Congele únicamente hasta 2 libras de alimentos por pie cúbico de capacidad del congelador por día.

Verdes o ingleses: Blanquee (ver la página 1) por 2½ minutos. Enfríe y escurra.

Guisantes dulces 'sugar snap' y arvejas chinas: Blanquee (ver la página 1) las vainas pequeñas durante 2 minutos y las vainas grandes durante 3 minutos. Enfríe y escurra.

Llene recipientes para congelar del tamaño de una pinta o un cuarto de galón, dejando espacio superior de ½ pulgada. Exprima el aire, coloque la etiqueta y congele.

Enlatado o Envasado

Verdes o Ingleses: Lave los frascos. Para tapas de metal estándar, el precalentamiento es opcional. Si lo desea, caliente en agua a fuego lento, no hirviendo. Si usa otros tipos de sistemas de tapa con anillos de goma, siga el consejo del fabricante sobre el tratamiento previo de los anillos de goma. Añada 1 cucharadita de sal por cada cuarto de galón al frasco, si lo desea.

Empaque Caliente – Cubra con agua hirviendo. Ponga a hervir en una cacerola, y hierva durante 2 minutos. Añada 1 cucharadita de sal por cada cuarto de galón o ½ cucharadita de sal por pinta, si lo desea. Llene los frascos sin apretar con guisantes calientes y añada líquido de cocción, dejando 1 pulgada de espacio superior.

Empaque Crudo – Llene los frascos con guisantes crudos. Añada 1 cucharadita de sal por cada cuarto de galón o ½ cucharadita de sal por pinta, si lo desea.

Añada agua hirviendo, dejando 1 pulgada de espacio superior. No sacuda ni presione los guisantes.

Remueva las burbujas de aire y ajuste el espacio superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos.

Procese de acuerdo a las recomendaciones de la Tabla 1. Apague el fuego y deje que la envasadora se despresurice naturalmente. Retire la tapa de la envasadora. Deje enfriar los frascos por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Enfríe por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Papas, Dulces – En Trozos o Enteras

Calidad

Elija papas pequeñas o medianas. Deben estar maduras y no demasiado fibrosas. Enváselas dentro de uno o dos meses después de la cosecha.

Cantidad

Se necesita un promedio de 17½ libras por carga en la envasadora de 7 cuartos de galón; se necesita un promedio de 11 libras por carga en la envasadora de 9 pintas. Una fanega o bushel pesa 50 libras y produce de 17 a 25 cuartos de galón, un promedio de 2½ libras por cuarto de galón. Dos tercios de una libra de papas dulces rinden 1 pinta congelada.

Congelación

Congele únicamente hasta 2 libras de alimentos por pie cúbico de capacidad del congelador por día.

Preparación: Elija papas dulces medianas y grandes que han sido curadas por lo menos durante una semana. Clasifique según el tamaño y lave.

Cocine las papas en agua, vapor, una olla de presión o en el horno hasta que estén casi suaves.

Déjelas reposar a temperatura ambiente hasta que se enfríen. Pele las papas dulces; córtelas por la mitad, en rodajas, o hágalas puré.

Si lo desea, para evitar el oscurecimiento, sumerja las papas dulces enteras o las rodajas por 5 segundos en una solución de media taza de jugo de limón y 1 cuarto de galón de agua.

Para evitar el oscurecimiento de las papas en puré, mezcle 2 cucharadas de jugo de naranja o de limón con cada cuarto de galón de puré de papas.

Llene recipientes para congelar del tamaño de una pinta o un cuarto de galón, dejando espacio superior de ½ pulgada.

Horneadas: Lave, corte (no pele) y caliente las papas en el horno a 350 °F hasta que estén ligeramente suaves. Enfríe, quite las cáscaras y envuélvalas individualmente en papel de aluminio. Colóquelas en bolsas de polietileno y congele. Complete la cocción en un horno a 350 °F inmediatamente antes de servir, dejando las papas envueltas en papel de aluminio.

Enlatado o Envasado

No se recomienda para empacar papas dulces. Lave las papas y hierva o cocine al vapor hasta que estén parcialmente blandas (de 15 a 20 minutos). Quite las cáscaras. Corte las papas medianas, si es necesario, para que los trozos sean de tamaño uniforme.

Precaución: No machaque los trozos ni los haga puré.

Llene los frascos, dejando 1 pulgada de espacio superior. Agregue ½ cucharadita de sal por pinta o 1 cucharadita de sal por cuarto de galón, si lo desea. Cubra con su elección de agua fresca hirviendo o almíbar (ver más abajo), dejando 1 pulgada de espacio superior.

Remueva las burbujas de aire y ajuste el espacio superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos. Procese de acuerdo a las recomendaciones de la Tabla 1. Apague el fuego. Deje que la envasadora se despresurice naturalmente. Retire la tapa de la envasadora. Deje enfriar los frascos por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Enfríe por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Medidas de agua y azúcar para un almíbar medio

Para una carga de 9 pintas		Para una carga de 7 cuartos de galón	
Tazas de agua	Tazas de azúcar	Tazas de agua	Tazas de azúcar
5 ¼	2 ¼	8 ¼	3 ¾

Caliente el agua y el azúcar. Lleve a ebullición y vierta sobre las papas dulces en los frascos.

Papas, Blancas

Calidad

Seleccione papas pequeñas o medianas de calidad ideal para cocinar. Los tubérculos almacenados por debajo de 45 °C se pueden decolorar cuando se envasan. Elija papas de 1 a 2 pulgadas de diámetro si se van a empacar enteras.

Cantidad

Se necesita un promedio de 35 libras por carga en la envasadora de 7 cuartos de galón; se necesita un promedio de 22½ libras por carga en la envasadora de 9 pintas. Una bolsa pesa 50 libras y produce de 8 a 12 cuartos de galón, un promedio de 5 libras por cuarto de galón. Dos tercios de una libra rinden 1 pinta congelada.

Congelación

Congele únicamente hasta 2 libras de alimentos por pie cúbico de capacidad del congelador por día.

Debido a que las papas frescas están disponibles todo el año, la mayoría de las personas no les resulta práctico congelar las papas en casa. Sin embargo, si las papas se van a envasar, lo mejor es congelar las tortitas cocidas de puré de papas, papas rellenas al horno, papas fritas a la francesa, o papas fritas ralladas.

Papas horneadas rellenas o tortitas de puré de papas:

Prepare de acuerdo a su receta favorita, enfríe rápidamente en el refrigerador, luego envuelva en empaque a prueba de vapor y humedad. Selle y congele. El tiempo máximo de almacenamiento recomendado es de un mes a 0 °F. Para servir, desenvuelva y recaliente en un horno a 350 °F.

Papas fritas a la francesa: Empareje y corte las papas a lo largo en tiras de aproximadamente ¼ pulgada de grosor. Enjuague rápidamente en agua fría y seque bien con toallas de papel.

Método al horno - Organice las tiras de papa en un molde para hornear poco profundo, con una brocha, unte mantequilla o margarina derretida y hornee a 450 °F hasta que empiecen a dorarse, revolviendo ocasionalmente. Enfríe rápidamente en el refrigerador.

Método con aceite - Blanquee las tiras de papa en el aceite vegetal que se ha calentado a 370 °F hasta que estén suaves pero no cafés. Escorra y enfríe rápidamente en el refrigerador.

Coloque las tiras preparadas en envases o bolsas a prueba de humedad y vapor. Selle y congele. El tiempo máximo de almacenamiento recomendado es de dos meses a 0 °F.

Para servir, regrese las papas congeladas a una bandeja para hornear y hornee a 450 °F hasta que estén doradas, revolviendo ocasionalmente. O fría a profundidad las papas congeladas en aceite abundante a 390 °F hasta que estén doradas y crujientes.

Papas fritas ralladas: Lave; pele; elimine los ojos, magulladuras y las superficies verdes. Corte en cubos de ¼ a ½ pulgada. Blanquee 5 minutos en agua hirviendo. Enfríe. Empaque en recipientes para congelar. Para papas fritas ralladas, lave las papas y cocine con las cáscaras hasta que casi estén cocidas. Enfríe, pele y ralle. Con las papas cocidas también se pueden hacer tortitas y congelarlas en una bandeja para galletas. Cuando se hayan congelado, envuélvalas individualmente. El tiempo de almacenamiento recomendado a 0 °C es de 1-3 meses. Para servir las, coloque las papas fritas congeladas en una sartén caliente con 2-4 cucharadas de mantequilla, margarina o aceite. Cocine hasta que estén doradas y crujientes.

Enlatado o Envasado

Lave y pele las papas. Coloque las papas en una solución de ácido ascórbico para evitar el oscurecimiento. Coloque 1 cucharadita (3000 mg.) de ácido ascórbico en 1 galón de agua y mezcle. Si usa tabletas, tritúrelas y mézclelas. Si lo desea, corte las papas en cubos de ½ pulgada. Escorra. Cocine durante 2 minutos en agua hirviendo y escorra de nuevo.

Para las papas enteras, hierva durante 10 minutos y escorra. Agregue ½ cucharadita de sal por pinta o 1 cucharadita de sal por cuarto de galón, si lo desea. Llene los frascos calientes con papas calientes y agua caliente fresca, dejando espacio superior de 1 pulgada. Remueva las burbujas de aire y ajuste el espacio superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos. Procese de acuerdo a las recomendaciones de la Tabla 1. Apague el fuego y deje que la envasadora se despresurice naturalmente. Retire la tapa de la envasadora. Deje enfriar los frascos por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Enfríe por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Calabaza (Ayote) y Calabaza de Invierno

Calidad

Las calabazas (ayotes) y las calabazas de invierno deben tener una corteza dura y la pulpa madura sin hilos, y tener la calidad ideal para cocinarlas frescas. Las calabazas de tamaño pequeño (variedades dulces y las usadas para tartas) son los mejores productos. La pulpa de la calabaza espagueti no debe hacerse en puré.

Cantidad

Se necesita un promedio de 16 libras por carga en la envasadora de 7 cuartos de galón; se necesita un promedio de 10 libras por carga en la envasadora de 9 pintas, un promedio de 2¼ libras por cuarto de galón. Tres libras rinde 2 pintas congeladas.

Congelación

Congele únicamente hasta 2 libras de alimentos por pie cúbico de capacidad del congelador por día. Lave, quite las semillas, corte en rodajas de 1 pulgada de ancho y pele.

Cocine hasta que esté suave en agua hirviendo o vapor, o en una olla de presión, un horno, o un horno microondas. Para enfriarla, coloque la bandeja que contiene la calabaza en agua fría y revuelva ocasionalmente. Retire la pulpa de la cáscara y hágala puré.

Nota: Las calabazas pequeñas pueden perforarse y hornearse enteras en una bandeja en un horno, o en un horno microondas hasta que estén blandas. Después que se hayan enfriado, pélelas, quíteles los hilos y semillas y hágalas puré.

Llene recipientes para congelar del tamaño de una pinta o un cuarto de galón, dejando espacio superior de media pulgada. Exprima el aire, coloque la etiqueta y congele.

Envasado o Enlatado – Solamente en Cubos

Lave, quite las semillas, corte en rodajas de 1 pulgada de ancho y pele. Corte la pulpa en cubos de 1 pulgada. Hierva durante 2 minutos en agua. Precaución: No las haga puré.

Llene los frascos con los cubos y el líquido de cocción, dejando 1 pulgada de espacio superior. Remueva las burbujas de aire y ajuste el espacio superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos. Procese de acuerdo a las recomendaciones de la Tabla 1. Apague el fuego y deje que la envasadora se despresurice naturalmente. Retire la tapa de la envasadora. Deje enfriar los frascos por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Enfríe por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde. Para hacer tartas, escurra los frascos y haga puré los cubos.

Espinaca y Otras Verduras de Hoja Verde

Calidad

Envase solamente las verduras de hoja verde cosechadas frescas. Deseche las hojas marchitas, descoloridas, enfermas o dañadas por insectos. Las hojas deben ser tiernas y atractivas en color.

Cantidad

Se necesita un promedio de 28 libras por carga en la envasadora de 7 cuartos de galón; se necesita un promedio de 18 libras por carga en la envasadora de 9 pintas. Una fanega o bushel pesa 18 libras y produce 3 a 9 cuartos de galón, un promedio de 4 libras por cuarto de galón. De una a 1½ libras de verduras de hoja verde frescas rinden 1 pinta congelada.

Congelación

Congele únicamente hasta 2 libras de alimentos por pie cúbico de capacidad del congelador por día. Lave las hojas verdes a fondo y corte los tallos leñosos. Blanquee (ver la página 1) las hojas de berza durante 3 minutos y el resto de las verduras de hoja verde durante 2 minutos. Enfríe en el refrigerador y escurra.

Llene recipientes para congelar de una pinta o cuarto de galón de tamaño, dejando espacio superior de media pulgada. Apriete para eliminar el exceso de aire, coloque la etiqueta y congele.

Enlatado o Envasado

Lave solamente pequeñas cantidades de verduras a la vez. Escurra el agua y continúe enjuagando hasta que el agua esté clara y libre de arena. Corte los tallos duros y las nervaduras centrales. Coloque 1 libra de verduras a la vez en una bolsa de gasa de quesería o una cesta para blanqueado y cocine al vapor durante 3 a 5 minutos o hasta que estén bien marchitas. Añada ½ cucharadita de sal a cada frasco de un cuarto de galón, si lo desea. Llene los frascos sin apretar con las verduras y añada agua hirviendo fresca, dejando espacio superior de 1 pulgada.

Remueva las burbujas de aire y ajuste el espacio superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos. Procese de acuerdo a las recomendaciones de la Tabla 1. Apague el fuego y deje que la envasadora se despresurice naturalmente. Retire la tapa de la envasadora. Deje enfriar los frascos por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Enfríe por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Calabacines de Verano – Solamente para Congelación

(Cocozelle, Cuello Curvo, Pattypan, Cuello Recto, Escalopado Blanco, Calabacín Amarillo, Calabacín Verde)

Calidad

Elija calabacines jóvenes, con la piel suave.

Cantidad

Congele únicamente hasta 2 libras de alimentos por pie cúbico de capacidad del congelador por día.

Congelación

Rodajas: Lave y corte en rodajas de ½ pulgada. Blanquee en agua por 3 minutos. Enfríe rápidamente, escurra y empaque, dejando espacio superior de ½ pulgada. Selle y congele.

Rallados: Elija calabacines jóvenes y tiernos. Lave y ralle. Blanquee al vapor en cantidades pequeñas de 1 a 2 minutos hasta que estén transparentes. Empaque en cantidades medidas en recipientes, dejando espacio superior de ½ pulgada. Enfríe colocando los recipientes en agua fría. Selle y congele.

Si se ponen acuosos al descongelarlos, deseche el líquido antes de usarlos.

Sopa de Verduras

Las sopas de verduras, frijoles o guisantes secos, carne, aves o mariscos pueden envasarse o enlatarse. Estas instrucciones son para uso con ingredientes que ya tienen recomendaciones separadas para su envasado.

Precaución: No añada fideos u otra pasta, arroz, harina, crema, leche u otros agentes espesantes en las sopas envasadas en casa. Si se utilizan frijoles o guisantes secos, deben ser plenamente rehidratados primero.

Procedimiento

Elija, lave y prepare las verduras, carnes y mariscos como se describe para los alimentos específicos en sus instrucciones de envasado correspondientes. *Si no hay una recomendación para envasar cierta verdura, no la incluya.* Cubra la carne con agua y cocine hasta que esté suave. Enfríe la carne y retire los huesos. Cocine las verduras como se describe para el empaque caliente. Por cada taza de frijoles o guisantes secos, añada 3 tazas de agua, hierva por 2 minutos, retire del fuego, deje en remojo 1 hora y caliente hasta que hierva; escurra.

Combine los ingredientes sólidos con caldo de carne, tomates, o agua para cubrirlos. Hierva por 5 minutos. **No deje que se espese.** Agregue sal al gusto, si lo desea. Llène los frascos hasta la mitad con la mezcla sólida. Añada el líquido restante, dejando espacio superior de 1 pulgada.

Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos. Procese de acuerdo a las recomendaciones de la Tabla 1. Apague el fuego y deje que la envasadora se despresurice naturalmente. Retire la tapa de la envasadora. Deje enfriar los frascos por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Enfríe por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Problemas y Soluciones

1. ¿Cómo puedo deshidratar (secar) las verduras?

La mayoría de las verduras se pueden deshidratar. Para obtener información sobre el deshidratado de alimentos, vea www.rrc.ksu.edu.

2. ¿Es seguro envasar las verduras sin sal?

Sí. La sal se usa sólo para dar sabor y no es necesaria para evitar el deterioro.

3. ¿Deberían todas las verduras pre-cocinarse antes de envasarse?

Para una mejor calidad, sí. Sin embargo, algunas verduras pueden ser empacadas crudas en los frascos antes de ser procesadas en la envasadora de presión.

4. ¿Qué verduras se expanden en lugar de encogerse durante el proceso?

El maíz, los guisantes y los frijoles de lima tienen almidón, absorben agua y se expanden durante el procesamiento. Ellos deben ser empacados sin apretarlos.

5. ¿Puedo envasar calabazas en puré o machacadas?

No se recomiendan los envasados caseros para la mantequilla de calabaza o cualquier puré o papilla de calabaza (ayote) o calabaza de invierno. No hay datos suficientes disponibles sobre la seguridad del procesamiento casero de cualquiera de estos tipos de productos. Es cierto que las recomendaciones anteriores del USDA tenían instrucciones para envasar puré de calabaza de invierno, pero USDA retiró esas recomendaciones y las publicaciones anteriores a la *Guía Completa de Conservas Caseras* (septiembre de 1994) se consideran obsoletas. Lo mejor es congelar las mantequillas de calabaza o el puré de calabaza.

6. ¿Cuáles son las envasadoras recomendadas para envasar verduras?

Las envasadoras de presión para uso en el hogar han sido rediseñadas ampliamente en los últimos años. Los modelos fabricados antes de la década de 1970 eran ollas de paredes pesadas con tapaderas que se cerraban con abrazaderas o que se giraban. Las mismas contenían un manómetro o regulador de dial, un puerto de ventilación en forma de una llave de purga o un contrapeso, y un fusible de seguridad. Las envasadoras de presión modernas son ollas ligeras de peso, de pared delgada; la mayoría tienen tapas que las encienden al girarlas. Tienen rejillas para los frascos, un regulador o manómetro de dial o peso, una tapa, una abertura de

ventilación con cubierta y cierre automático, un puerto de ventilación (ventilador de vapor) que se cierra con un manómetro de contrapeso o ponderado, y un fusible de seguridad.

La presión no destruye los microorganismos, pero las altas temperaturas aplicadas durante un determinado período de tiempo sí matan los microorganismos. El éxito de la destrucción de todos los microorganismos capaces de crecer en los alimentos envasados se basa en la temperatura obtenida en el vapor puro, libre de aire, a nivel del mar. A nivel del mar, una envasadora que se opera a una presión de 10.5 libras indicadas por el manómetro proporciona una temperatura interna de 240 °F.

7. ¿Cuánto tiempo se pueden almacenar los alimentos envasados en casa?

Si las tapas están bien cerradas al vacío y herméticamente en los frascos enfriados, retire las bandas de atornillado, lave las tapas y el frasco para eliminar los residuos de alimentos; luego enjuague y seque los frascos. Coloque las etiquetas con la fecha a los frascos y guárdelos en un lugar limpio, fresco, oscuro y seco. Para mejor calidad, almacénelos entre 50 y 70 °F. No envase más alimentos de los que utilizará en el plazo de un año.

No guarde los frascos por encima de 95 °F o cerca de tuberías calientes, una estufa, un horno, en un ático sin aislamiento o bajo la luz solar directa. En estas condiciones, la comida va a perder calidad en unas pocas semanas o meses y se puede estropear. La humedad puede corroer las tapas de metal, romper los sellos y permitir la recontaminación y el deterioro.

8. ¿Qué causa que los alimentos floten dentro de un frasco de conservas?

Los alimentos contienen aire atrapado naturalmente. Cuando se utiliza un método de empaque en crudo para llenar los frascos, puede ocurrir la flotación. Utilice un empaque caliente para precalentar el alimento y comenzar a retirar el aire del alimento. Cuando se utiliza el método de empaque en crudo, empaque los alimentos lo más cerca posible sin aplastarlos.

Asegúrese de liberar las burbujas de aire atrapadas antes de colocar la tapa y el anillo. Añada más alimentos o líquido si es necesario. El líquido debe cubrir los trozos de alimento por completo.

9. ¿Qué causa que se forme el sedimento blanco en el fondo de un frasco?

El sedimento puede ser el resultado de almidón natural, soltado en el alimento, que no se puede prevenir. O minerales del agua dura pueden haberse depositado fuera del agua. Pruebe usar agua blanda para evitar esto. Podría ser porque se utilizó la sal de mesa. La sal de mesa contiene agentes antiaglomerantes para evitar la formación de terrones. Utilice siempre sal para conservas y encurtidos en todos los alimentos envasados en casa. Podría ser por deterioro. El líquido se ve turbio y el alimento está suave. Esto podría ser debido al procesamiento insuficiente por no usar el tiempo recomendado. En este caso, no utilice el alimento.

10. ¿Qué son los cristales de color blanco en las espinacas envasadas?

Las espinacas contienen ácido de calcio y oxálico. Se combinan y forman oxalato de calcio, el que es inofensivo. La espinaca se puede consumir en forma segura.

Tabla 1. Tiempo de procesamiento recomendado para verduras en una envasadora de presión.

Producto	Estilo de Empaque	Tamaño del Frasco	Tiempo de procesamiento	Presión en el regulador de la envasadora para diferentes altitudes (en pies)			
				Manómetro de dial (lb.)		Manómetro de peso (lb.)	
				0- 2,000	2,001-4,000	0-1,000	Más de 1,000
Espárrago	Caliente o crudo	Pintas	30	11	12	10	15
		Cuartos de galón	40	11	12	10	15
Remolachas	Caliente	Pintas	30	11	12	10	15
		Cuartos de galón	35	11	12	10	15
Zanahorias	Caliente o crudo	Pintas	25	11	12	10	15
		Cuartos de galón	30	11	12	10	15
Cebollas	Caliente	Pintas o Cuartos de galón	40	11	12	10	15
		Cuartos de galón	40	11	12	10	15
Guisantes (arvejas o chícharos)	Caliente o crudo	Pintas o Cuartos de galón	40	11	12	10	15
Papas, dulces	Caliente	Pintas	65	11	12	10	15
		Cuartos de galón	90	11	12	10	15
Papas, blancas	Caliente	Pintas	35	11	12	10	15
		Cuartos de galón	40	11	12	10	15
		Pintas	55	11	12	10	15
Calabaza (ayote) o calabaza de invierno	Caliente	Pintas	55	11	12	10	15
		Cuartos de galón	90	11	12	10	15
Espinaca y otras hojas verdes	Caliente	Pintas	70	11	12	10	15
		Cuartos de galón	90	11	12	10	15
Sopa de Verduras	Caliente	Pintas	60	11	12	10	15
		Cuartos de galón	75	11	12	10	15
		Cuartos de galón	75	11	12	10	15

Nutrición por ½ taza de alimentos cocinados

	Calorías (kcal)	Carbo. (g)	Grasa (g)	Vitamina C (mg)	Fibra dietética (g)	Sodio sin sal agregada (mg)	Sodio con sal agregada (mg)
Espárrago	22.0	3.8	0.3	9.7	1.5	9.9	276.0
Espárrago, Encurtido	45.0	9.0	0.0	38.2	4.0	5.0	(sin sal)
Remolachas	37.0	8.5	0.2	3.0	2.0	65.5	332.0
Remolachas, Encurtidas	100.0	24.0	0.0	6.4	3.0	NA	190.0
Brócoli	22.0	3.9	0.3	58.0	2.0	20.0	287.0
Repollo	11.0	2.58	0.04	16.3	1.1	8.0	(sin sal)
Zanahorias	35.0	8.2	0.1	1.8	2.5	51.5	318.0
Coliflor	17.0	3.4	0.2	28.2	1.8	16.2	283.0
Berenjena	14.0	3.2	0.1	0.6	1.5	1.4	268.0
Cebollas	21.0	4.5	0.10	4.8	1.3	3.0	416
Guisantes (arvejas, chícharos)	67.0	12.5	0.2	11.4	3.8	2.4	269.0
Papas, Dulces	88.0	20.6	0.1	8.0	2.2	7.0	273.0
Papas, Blancas	67.0	15.6	0.0	5.7	1.1	4.0	270.0
Calabaza (ayote)	24.5	6.0	0.1	5.8	2.1	1.2	(sin sal)
Calabaza de invierno	47.0	10.5	0.8	11.5	3.3	4.5	(sin sal)
Espinaca	21.0	3.4	0.2	8.8	2.0	63.0	196.0

Sopa de Verduras

La nutrición va a variar de acuerdo a los alimentos utilizados. Omita la sal para reducir el contenido de sodio.

Revisado por Karen Blakeslee, M.S., Asociada de Extensión, Ciencias de Alimentos

Adaptado de la publicación original por Karen P. Penner, Ph.D. y Jeanne Dray, Abril 1995

Complete Guide to Home Canning (Guía Completa de Conservas Caseras), USDA AIB No. 539, 2009; y So Easy to Preserve (Tan Fácil de Conservar), 6ta ed., Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia.

Las marcas que aparecen en esta publicación son para fines de identificación de productos solamente. No se pretende endosar ninguno ni hay crítica implícita de productos similares que no se mencionan.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.ksre.ksu.edu

Las publicaciones se revisan o actualizan anualmente por miembros del profesorado adecuado para reflejar la investigación y las prácticas actuales. La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente para propósitos educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Karen Blakeslee, et al., Preserve it Fresh, Preserve it Safe, Vegetables (Conservas Frescas, Conservas Seguras, Verduras), Universidad Estatal de Kansas, diciembre 2015.