

Shop Smart, Eat Well

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

Freezing Fruits and Vegetables

We all know that fruits and vegetables are good for your health. They contain vitamins, minerals, fiber, and other important nutrients. Many people think that when you are shopping on a budget, there's no room for these tasty options.

Fresh fruits and vegetables are usually the best price when purchased in season. You also may have a neighbor or relative that shares their harvest with you. If you know you won't be able to eat it all before it goes bad, why not freeze it? Here are some important definitions and the best way to freeze produce so you can enjoy it year round.

Sheet Pan Method: Freeze small pieces of produce in a single layer on a rimmed sheet pan. Once the produce is frozen, transport to a freezer bag or reusable container.



Blanching: A cooking process where fruits and/or vegetables are scalded briefly in boiling water, then plunged into ice water to stop the cooking process. This helps produce to maintain bright flavors, color, and texture through the freezing process.

Freezing Tips:

- ✓ Blanch most vegetables
- ✓ Remove pits from all stone fruit (peaches, plums, etc.)
- ✓ Slice large produce into manageable pieces
- ✓ Remove as much air as possible from freezer bags
- ✓ Pack reusable containers to the top
- ✓ Don't forget to date and label all items

Freezing Common Summer Produce



Berries: Stock up during the summer when berries are less expensive, higher in vitamin C, and more flavorful! Use the Sheet Pan Method.



Peaches, Plums, and Cherries: Remove pits first and slice into bite-sized pieces. Use the Sheet Pan Method. If you prefer fuzz-free peaches, blanch and peel first.



Zucchini: What to do with all that zucchini? Quickly blanch and use the Sheet Pan Method. Zucchini has high water content, making it slightly mushy once thawed, so use it in recipes like lasagna or pureed into a sauce. Or, grate and freeze flat in bags to make zucchini bread!



Green Beans: Trim and cut beans to desired size, then blanch and use the Sheet Pan Method.



Tomatoes: Blanched and peeled tomatoes can be frozen and used in recipes later. However, tomatoes tend to freeze best when already cooked into something like sauce or soup.

To learn how to freeze other fruits and vegetables, visit the [National Center for Home Food Preservation's website](http://www.nationalcenterforhomefoodpreservation.org).

Basic Tomato Sauce

Makes about 6 servings

Ingredients

- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 medium onion, peeled and chopped
- 3 garlic cloves, chopped
- 1 pound fresh tomatoes, seeds removed and chopped
- $\frac{1}{2}$ teaspoon black pepper
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- 1 teaspoon sugar
- 1 tablespoon dried basil, oregano, or Italian seasoning (if you like)
- 3 tablespoons tomato paste

Directions

1. Heat oil in a large skillet over medium heat. Add the onion and cook until soft. Stir in garlic and cook 1 minute.
2. Stir in tomatoes, black pepper, salt, and sugar. If using basil, oregano, or Italian seasoning, add that too.
3. Cook 15 minutes.
4. Stir in tomato paste and cook another 15 to 20 minutes.

Recipe from What's Cooking, USDA Mixing Bowl

Carrie Yarwood, Community Education Specialist II



CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 office

<https://ucanr.edu/sites/letseatthehealthy/>

COMPRA INTELIGENTE, COME BIEN

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada

Congelación de frutas y verduras

Todos sabemos que las frutas y verduras son buenas para la salud. Contienen vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes importantes. Mucha gente piensa que cuando compras con un presupuesto limitado, no hay lugar para estas sabrosas opciones.

Las frutas y verduras frescas suelen tener el mejor precio cuando se compran en temporada. También puede tener un vecino o pariente que comparta su cosecha con usted. Si sabe que no podrá comerlo todo antes de que se eche a perder, ¿por qué no congelarlo? Aquí hay algunas definiciones importantes y la mejor manera de congelar productos para que pueda disfrutarlos durante todo el año.

Método de bandeja de hojas: Congele pequeños trozos de frutas y verduras en una sola capa en una bandeja para hornear con borde. Una vez congeladas, transpórtelo a una bolsa para congelar o a un recipiente reutilizable.



Blanqueo: proceso de cocción en el que las frutas y/o verduras se escaldan brevemente en agua hirviendo y luego se sumergen en agua helada para detener el proceso de cocción. Esto ayuda a que los productos mantengan sabores, colores y texturas brillantes durante el proceso de congelación.

Consejos de congelación:

- ✓ Blanquear la mayoría de las verduras
- ✓ Retire los huesos de todas las frutas con hueso (duraznos, ciruelas, etc.)
- ✓ Rebane las frutas y verduras en tamanos manejables
- ✓ Retire la mayor cantidad de aire posible de las bolsas de congelación.
- ✓ Empaca recipientes reutilizables hasta arriba
- ✓ No olvide fechar y etiquetar todos los artículos.

Congelación de frutas y verduras comunes de verano



Bayas: Abastecerse durante el verano cuando las bayas son menos costosas, más ricas en vitamina C y más sabrosas. Utilice el método de la bandeja de la hoja.



Duraznos, ciruelas y cerezas: Retire primero los huesos y córtelos en trozos pequeños. Utilice el método de la bandeja de la hoja. Si prefiere duraznos sin pelusa, blanquee y pele primero.



Calabacín: ¿Qué hacer con todo ese calabacín? Blanquee rápidamente y use el método de la sartén. El calabacín tiene un alto contenido de agua, lo que lo hace un poco blando una vez descongelado, así que utilícelo en recetas como lasaña o en puré en una salsa. ¡O ralle y congele en bolsas planas para hacer pan de calabacín!



Ejotes: Recorte y corte las judías al tamaño deseado, luego blanquee y use el método de la sartén.



Tomates: Los tomates blanqueados y pelados se pueden congelar y usar en recetas más adelante. Sin embargo, los tomates tienden a congelarse mejor cuando ya están cocidos en algo como salsa o sopa.

Para aprender a congelar otras frutas y verduras, visite el sitio web del [Centro Nacional para la Conservación de Alimentos en el Hogar](#).

Salsa de tomate básica

Rinde 6 porciones

Ingredientes

2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla mediana, pelada y picada
3 dientes de ajo, picados
1 libra de tomates frescos, sin semillas y picado
½ cucharadita de pimienta negra
¼ cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
1 cucharada de albahaca seca, orégano o Condimento italiano (si gusta)
3 cucharadas de pasta de tomate

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave. Agregue el ajo y cocine 1 minuto.
2. Agregue los tomates, la pimienta negra, la sal y el azúcar. Si usa albahaca, orégano o condimento italiano, agréguelo también.
3. Cocine 15 minutos.
4. Agregue la pasta de tomate y cocine otros 15 a 20 minutos.

Receta de What's Cooking, tazón para mezclar USDA

Carrie Yarwood
Especialista en Educación Comunitaria II



CONDADOS DE CALFRESH HEALTHY
LIVING, UCCE PLACER Y NEVADA

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 oficina

<https://ucanr.edu/sites/letseatthehealthy/>