

# Cuál es el truco definitivo para congelar las frutas y que no pierdan su gusto ni sus propiedades

25/11/2024



¿Te encanta disfrutar de frutas frescas todo el año? Ahora puedes hacerlo gracias a este sencillo truco que te permitirá congelar tus frutas favoritas sin que pierdan su sabor ni sus propiedades nutricionales. ¡Dile adiós al desperdicio de alimentos y hola a una alimentación saludable y deliciosa!

Congelar frutas es una excelente manera de aprovechar al máximo la temporada de cosecha y tener a mano ingredientes

frescos para tus recetas favoritas. Sin embargo, muchas personas evitan esta práctica por miedo a que las frutas pierdan su textura y sabor. Pero, ¿qué pasaría si te dijéramos que existe un método infalible para congelar frutas y mantenerlas en perfectas condiciones?

### **El truco:**

- **Selección de las frutas:** Elige frutas maduras pero firmes. Evita las que estén demasiado maduras o dañadas.
- **Preparación:** Lava bien las frutas y sécalas por completo. Córtalas en trozos o láminas, según tu preferencia.
- **Tratamiento previo:** Para algunas frutas, como las manzanas o las peras, es recomendable rociarlas con un poco de jugo de limón para evitar que se oxiden y oscurezcan.
- **Congelación individual:** Coloca las frutas en una bandeja en una sola capa y llévala al congelador durante unas horas. Esto evitará que se peguen entre sí y mantendrá su forma original.
- **Almacenamiento:** Una vez congeladas, transfiere las frutas a bolsas herméticas para congelador o recipientes adecuados. Retira el exceso de aire para evitar la formación de cristales de hielo.
- **Descongelación:** Para descongelar las frutas, pásalas del congelador al refrigerador unas horas antes de consumirlas.

### **Beneficios de congelar frutas:**

- **Mayor duración:** Las frutas congeladas pueden conservarse durante varios meses, permitiéndote disfrutar de tus favoritas fuera de temporada.
- **Conservación de nutrientes:** La congelación ayuda a preservar la mayoría de las vitaminas y minerales de las

frutas.

- **Versatilidad:** Las frutas congeladas son ideales para preparar batidos, smoothies, yogur helado y otras recetas deliciosas.

### **Consejos adicionales:**

- **Frutas ideales para congelar:** Bayas, frutas tropicales, plátanos, mangos, etc.
- **Evita congelar:** Frutas muy acuosas como la sandía o el melón, ya que pueden perder textura.
- **Descongela solo lo necesario:** Evita congelar y descongelar las frutas varias veces, ya que esto puede afectar su calidad.

Congelar frutas es una práctica sencilla y efectiva que te permitirá disfrutar de una alimentación saludable y variada durante todo el año. ¡Anímate a probar este truco y descubre todas las posibilidades que te ofrece!

La imagen de la nota es ilustrativa.