



Cooking with Frozen Vegetables



Low Cost, Convenient, and Nutritious!

Why Buy Frozen Veggies

- Just as healthy as fresh! They are frozen when they are most fresh.
- Convenient and can save you time!
- Typically cost less than fresh veggies when not in season.
- Can last up to 12 months in the freezer!

What to Buy

- Buy a variety of different color frozen veggies. Try mixed veggies!
- Make sure frozen veggies do not clump together in the bag. This might mean they thawed and then refroze.
- Look for sales, use coupons, buy store brands, and look at unit pricing. It might cost less in the long run to buy the larger bag.

How to Use

- Microwave, steam, or add frozen veggies to mixed dishes like soups, stews, and casseroles.
- Cook veggies while still frozen. Thawing can make them watery and change their texture.
- Add frozen veggies toward the end of cooking to prevent overcooking and to keep nutrients, texture and color.

How to Store

- Store in freezer for 8-12 months.
- Frozen veggies are safe to eat after 12 months, but there may be changes in taste, color, or texture.
- Do not thaw and then refreeze frozen veggies. This can change their texture.
- Transfer to a freezer bag if the original bag is torn or the seal is broken.
- Make sure freezer bags are well-sealed. Remove any extra air to prevent freezer burn.

What Is Freezer Burn?

- Greyish, dry spots on the surface of frozen veggies from exposure to air.
- Can cause loss of nutrients, changes in color, taste, or texture.
- Still safe to eat.





Concinar con verduras congeladas



¡Bajo costo, práctico y nutritivo!

¿Por qué comprar verduras congeladas?

- ¡Tan saludables como si estuvieran frescos! Se congelan cuando están en su punto óptimo de frescura.
- ¡Es práctico y te puede ahorrar tiempo!
- Por lo general, cuestan menos que las verduras frescas cuando no están de temporada.
- ¡Puede conservarse hasta 12 meses en el congelador!

Qué comprar

- Compra verduras congeladas de diferentes colores. ¡Prueba las verduras mixtas!
- Asegúrate de que las verduras congeladas no se apelmacen en la bolsa. Esto podría significar que se descongelaron y luego se volvieron a congelar.
- Busca ofertas, usa cupones, compra marcas blancas y fíjate en el precio por unidad. A la larga, puede que te salga más barato comprar la bolsa grande.

Cómo usar

- Puedes cocinar las verduras en el microondas, al vapor o añadirlas congeladas a platos combinados como sopas, guisos y cazuelas.
- Cocina las verduras mientras aún estén congeladas. Descongelarlas puede hacer que se vuelvan aguadas y cambiar su textura.
- Añade las verduras congeladas casi al final de la cocción para evitar que se cocinen demasiado y para conservar sus nutrientes, textura y color.

Cómo almacenar

- Conservar en el congelador durante 8-12 meses.
- Las verduras congeladas se pueden consumir sin problema después de 12 meses, pero pueden sufrir cambios en el sabor, el color o la textura.
- No descongele y vuelva a congelar las verduras congeladas. Esto puede alterar su textura.
- Si la bolsa original está rota o el precinto está dañado, trasládela a una bolsa para congelar.
- Asegúrese de que las bolsas para congelar estén bien selladas. Elimine el aire sobrante para evitar que los alimentos se quemem por congelación.

¿Qué es la quemadura por congelación?

- Manchas grisáceas y secas en la superficie de las verduras congeladas debido a la exposición al aire.
- Puede provocar pérdida de nutrientes, cambios en el color, el sabor o la textura.
- Todavía es seguro comerlo.

