



# La congelación de frutas y verduras

**Tonya Johnson y Jeanne Brandt**

La congelación es un método sencillo y rápido para conservar los alimentos. Con las condiciones óptimas, se conservan bien los nutrientes, el sabor y la textura de los alimentos.

La congelación no elimina la mayoría de los microorganismos (con la excepción de las triquinas y los parásitos de pescado). Tan solo los adormece. Por eso, es importante trabajar de forma segura antes de congelar los alimentos y cuando se descongelan. Antes de preparar los alimentos para la congelación, lávese las manos y limpie las superficies, las tablas de corte y los cuchillos.

Para la mejor calidad, siga con cuidado las siguientes instrucciones. La frescura del producto, el método de preparación y envasado y las condiciones de congelación pueden afectar el color, el sabor y el valor nutricional.

## Para obtener la mejor calidad

- Elija frutas y verduras completamente maduras.
- Use envases pequeños y aptos para la congelación. Los trozos pequeños se congelan más rápido.
- Elimine todo el aire posible del envase.
- Congele las frutas y verduras lo más rápido posible a 0°F (-18°C) o a temperaturas más bajas).
- Use primero los alimentos que llevan más tiempo congelados.

## La congelación de frutas

*(Vea la tabla en las páginas 8–10 para instrucciones específicas.)*

- Escoja fruta completamente madura que no esté blanda. La mayoría de las frutas tienen mejor sabor, color y valor nutricional si maduran en el árbol o en la viña.
- Lave la fruta con cuidado en agua fría corriente. No la deje en remojo. Deseche las partes verdes, golpeadas o dañadas por insectos.
- Pele y deshuese la fruta. Córtela en trozos según las instrucciones.
- Envase la fruta con o sin azúcar (o jarabe/almíbar). Si la fruta es de un color claro, use ácido ascórbico para que no tome un color oscuro (vea “Métodos de congelación”).
- Envase la fruta en recipientes aptos según las instrucciones.
- Guarde la fruta en el congelador según las instrucciones.
- Antes de comer la fruta, descongéla en el refrigerador (la nevera), en agua fría corriente o en el microondas (si se va a comer al momento). Sirva la fruta mientras aún tiene unos cuantos cristales de hielo.

## Métodos de congelación

### Sin azúcar

Se puede congelar todo tipo de fruta sin azúcar. Sin embargo, la textura puede ser más blanda en comparación con la fruta congelada con azúcar.

Para congelar las bayas, cerezas y uvas, póngalas en una sola capa en una bandeja para hornear. De este modo no se pegarán entre sí. Cuando estén congeladas, métalas en recipientes y guárdelas en el congelador. Se pueden servir congeladas como aperitivo o descongeladas como guarnición para las ensaladas y los postres.

Si lo desea, congele las frutas como duraznos (melocotones) en agua (sin azúcar). También se puede usar jugo de fruta (ya sea extraído de la fruta o comprado). Los jugos de naranja, uva, manzana y bayas son adecuados.

### Con jarabe (almíbar)

Las frutas que se van a servir sin cocinar se envasan a menudo con jarabe (almíbar). Prepare el jarabe con azúcar de caña o de remolacha. Si lo desea, puede sustituir parte del azúcar por miel. Añada azúcar hasta alcanzar el sabor deseado (según la dulzura de la fruta, las preferencias personales y cómo se usará la fruta.) Calcule unos  $\frac{2}{3}$  de taza de jarabe por cada 2 tazas de fruta. Para 4 tazas de fruta, use  $1\frac{1}{3}$  tazas de jarabe. Disuelva el azúcar en agua fría o caliente. Si lo hace con agua caliente, enfríe el jarabe antes de usarlo.

Tipo de jarabe	Agua	Azúcar	Rinde
Ligero	4 tazas	1 taza	$4\frac{3}{4}$ tazas
Medio	4 tazas	$1\frac{3}{4}$ tazas	5 tazas
Concentrado	4 tazas	$2\frac{3}{4}$ tazas	$5\frac{1}{2}$ tazas

### Con azúcar

Los jugos de frutas y las frutas que se van a usar para pasteles u otros productos cocinados se envasan con azúcar. Utilice aproximadamente 1 taza de azúcar por cada 2 a 3 libras (0.9 a 1.4 kg) de fruta. Mezcle bien hasta que el azúcar esté disuelto.



Fruta preparada y envasada para la congelación.  
Foto por Clare Columbus, © Oregon State University.

### Endulzantes artificiales

Se puede usar sustitutos del azúcar en cualquier envasado sin azúcar. Añada el endulzante antes de congelar el producto o justo antes de servirlo. Siga las instrucciones del fabricante respecto a la cantidad de endulzante. Los endulzantes artificiales aportan un sabor dulce, pero a diferencia del azúcar, no mejoran la textura, el color y el espesor del jarabe.

### Retraso del color oscuro

#### Ácido ascórbico

Si la fruta es de un color claro, añada ácido ascórbico para evitar que se ponga oscura. El ácido ascórbico en polvo o en cristales está disponible en las farmacias y las tiendas de comida saludable. También se puede usar tabletas de vitamina C. Pulverice la pastilla hasta obtener un polvo fino. Tres tabletas pulverizadas de vitamina C (de



Equipo para preparar la fruta.  
Foto por Clare Columbus, © Oregon State University

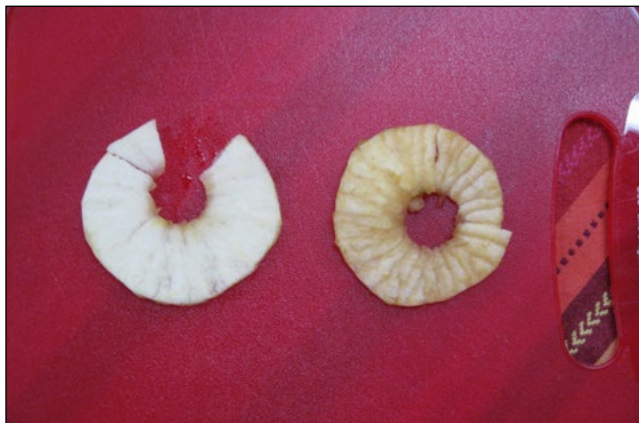
500 miligramos cada una) equivalen a ½ cucharadita de ácido ascórbico.

Para el envasado con líquido o jarabe, añada ½ cucharadita de ácido ascórbico en polvo a cada 4 tazas de jarabe frío.

Para el envasado en seco (con o sin azúcar), disuelva ½ cucharadita de ácido ascórbico en 3 cucharadas de agua fría. Rocíe 4 tazas de fruta con esta mezcla antes de agregar el azúcar.

### Productos antioxidantes de uso comercial

Si se usa un producto antioxidante de uso comercial, siga las instrucciones del fabricante. El ácido ascórbico es el ingrediente principal en estas mezclas, están disponibles en los supermercados.



Rodaja de manzana tratada (izquierda) y sin tratar (derecha). Corte la verdura en trozos.

Foto por Clare Columbus, © Oregon State University

## La congelación de jugos

Se puede congelar muchos tipos de jugos: cereza, uva, toronja (pomelo), ciruela, frambuesa y fresa. El proceso es similar para todos.

- Elija fruta completamente madura y de calidad.
- Lave la fruta con agua corriente fría.
- Extraiga el jugo exprimiendo la fruta y cuélelo usando una bolsa de filtro. (De ser necesario, caliente la fruta un poco para que el jugo comience a fluir). Deje el jugo en una bolsa de filtro para colar. También se puede usar un exprimidor de vapor.
- Añada azúcar si lo desea.
- Vierta el jugo en recipientes de congelación dejando un espacio libre adecuado. (En el caso del jugo de uva, déjelo reposar durante la noche antes de envasarlo para que los sedimentos se asienten. Cuele el jugo para quitar los sedimentos.)
- Selle el recipiente y congélelo.

Para extraer el jugo de tomate, corte los tomates en cuatro u ocho trozos. Hierva los trozos durante 5 a 10 minutos. (Esto evita que las sustancias del jugo se separen). Pase el jugo por un colador o un procesador de alimentos. Añada sal si lo desea. Vierta el jugo en los recipientes y congélelo.

## La congelación de verduras

(Vea la tabla en las páginas 11 a 17 para instrucciones específicas.)

- Elija verduras de alta calidad. Si es posible, las verduras se deben cosechar por la mañana o a primera hora de la tarde, cuando el día está fresco. Para conservar la calidad, prepare las verduras lo más pronto posible. Si tiene que esperar, guárdelas en el refrigerador.
- Lave las verduras en agua fría corriente.
- Pele y corte las verduras según las instrucciones. Deseche las partes dañadas.



Verdura preparada para el escaldado al vapor.

Foto por Clare Columbus, © Oregon State University

- La mayoría de las verduras deben ser **escaldadas** antes de ser congeladas. Esta breve cocción detiene la actividad de las enzimas que podrían cambiar el sabor, la textura, el color y el valor nutricional durante el almacenamiento (vea “Métodos de escaldado”).
- Envase las verduras preparadas en recipientes aptos según las instrucciones.
- Para servir las, sumerja las verduras congeladas en un poco de agua hirviendo (aproximadamente  $\frac{1}{2}$  taza de agua por cada 2 tazas de verduras). Cuando el agua rompa a hervir, reduzca la llama. Tape la olla y hierva a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas. Las mazorcas (elotes) y las verduras de hoja verde se deben descongelar parcialmente antes de ser cocinadas. Para cocinarlas en el microondas, consulte el manual de instrucciones.
- Las verduras que soportan bien la cocción generalmente se congelan bien.

## Métodos de escaldado

### En agua hirviendo

- Ponga agua en una olla grande con una tapa ajustada y póngala a hervir. (Use 1 galón (3.8 litros) de agua por cada libra (0.45 kg) de verduras excepto para las verduras de hoja verde, las cuales necesitan 2 galones (7.6 litros) de agua por cada libra (0.45 kg).
- Ponga unas cuantas verduras en un colador, una cesta de alambre o en una bolsa de tela de queso. Sumérgalas en el agua hirviendo.
- Tape la olla y hierva a fuego fuerte durante el periodo de tiempo indicado (vea la tabla en las páginas 11–17). Empiece a contar el tiempo cuando el agua vuelva a hervir.
- Sumerja las verduras de inmediato en agua fría. El tiempo de enfriar debe ser igual al tiempo de escaldado. Cuando estén completamente frías, escúrralas y séquelas. Envase las verduras en recipientes o bolsas de congelación.

### Al vapor

- Use una olla con una tapa ajustada y una cesta de vapor o un colador con patas que sostenga los alimentos al menos 3 pulgadas (7.6 cm) por encima de la base de la olla.
- Ponga 1 a 2 pulgadas (2.5 a 5 cm) de agua en la olla y deje que hierva.



Equipo de escaldado.

Foto por Clare Columbus, © Oregon State University

- Ponga las verduras en una sola capa (sin amontonar) en la cesta o el colador. Suspended la cesta sobre el agua hirviendo.
- Tape la olla y cocine las verduras durante el periodo de tiempo indicado (vea la tabla en las páginas 11 a 17). Empiece a contar el tiempo al momento de tapar la olla. El periodo de escaldado al vapor debe ser 1½ veces más que el periodo de escaldado con agua hirviendo.
- Sumerga las verduras de inmediato en agua con hielo por el mismo período de tiempo que fueron escaldadas. Cuando estén completamente frías, escúrralas y séquelas. Envase las verduras en recipientes o bolsas de congelación.



1. Verdura preparada para el escaldado al vapor.  
Foto por Clare Columbus, © Oregon State University



2. Cocine al vapor durante el tiempo recomendado hasta que la verdura tome un color verde brillante.  
Foto por Clare Columbus, © Oregon State University



3. Deje que los trozos se enfríen inmediatamente en agua fría.  
Foto por Clare Columbus, © Oregon State University



4. Séquelos cuando se hayan enfriado y escurrido por completo.  
Foto por Clare Columbus, © Oregon State University



5. Verdura envasada en una bolsa de congelación.  
Foto por Clare Columbus, © Oregon State University

## Pasos para congelar frutas y verduras

### Envasado en recipientes

Use recipientes aptos para la congelación. Éstos deben ser duraderos, fáciles de manejar y resistentes al vapor y a la humedad. También deben impedir que los alimentos absorban otros sabores y colores. Elija recipientes aptos para el tamaño de su congelador. Los recipientes pequeños son buenos porque la congelación es más rápida y uniforme. No use recipientes de más de ½ galón (2 litros).

Los mejores recipientes son:

- Bolsas de congelación de plástico (para el envasado en seco)
- Bolsas de vacío aptas para la congelación (para el envasado en seco)
- Recipientes de plástico rígido (excelentes para los líquidos)
- Tarros de cristal con boca ancha aptos para la congelación o el envasado (excelentes para los líquidos)

Empaque los alimentos lo más apretados posible en los recipientes, pero deje un espacio suficiente entre los alimentos y la tapa para acomodar la expansión que se produce durante la congelación. Vea la tabla que aparece a continuación.

Para mantener la fruta sumergida en el líquido, coloque un trozo arrugado de papel encerado o de film de plástico entre la fruta y la tapa. Esto evitará que la fruta se ponga oscura o se seque.

Cuando use bolsas de congelación, apriete la bolsa para eliminar todo el aire posible. Para ayudar a sacar el aire puede doblar la bolsa. También hay productos comerciales que ayudan a sacar el aire. Selle bien el envase.

Etiquete los recipientes con el nombre del producto, el tipo de envasado (para fruta) y la fecha.

### Colocación en el congelador

Congele las frutas y verduras envasadas tan pronto como sea posible. Si no puede congelarlas inmediatamente, guarde los envases en el refrigerador.

Los alimentos pueden perder calidad o echarse a perder si no se congelan rápidamente. Congele sólo la cantidad de alimentos envasados que podrán congelarse dentro de 24 horas. Normalmente, la cantidad máxima es 2 a 3 libras (1 a 1.5 kg) de alimentos por cada pie cúbico (30 centímetros cúbicos) de capacidad del congelador.

Para una congelación más rápida, coloque los envases en una sola capa contra las bobinas o placas de congelación. No los amontone. Deje un poco de espacio entre los recipientes para permitir el movimiento del aire. Asegúrese de que los envases estén completamente secos para que no se peguen. Apílelos cuando estén congelados.



Llenado el congelador.

Foto por Clare Columbus, © Oregon State University

### Espacio libre requerido entre el alimento y la tapa o desde el borde del envase

Tipo de envasado	Recipiente con boca ancha		Recipiente con boca estrecha	
	<i>Dos tazas (1/2 litro)</i>	<i>Cuatro tazas (1 litro)</i>	<i>Dos tazas (1/2 litro)</i>	<i>Cuatro tazas (1 litro)</i>
Envasado en líquido*	½ pulgada (1.3 cm)	1 pulgada (2.5 cm)	¾ pulgada (1.9 cm)	1½ pulgada (3.8 cm)
Envasado en seco**	½ pulgada (1.3 cm)	½ pulgada (1.3 cm)	½ pulgada (1.3 cm)	½ pulgada (1.3 cm)
Jugo	1½ pulgada (3.8 cm)	1½ pulgada (3.8 cm)	1½ pulgada (3.8 cm)	1½ pulgada (3.8 cm)

\* Fruta envasada con jugo, azúcar, jarabe o agua; fruta triturada; y puré.

\*\* Frutas o verduras envasadas sin azúcar o líquido.

## El almacenamiento de alimentos congelados

Después de la congelación, se puede almacenar los envases muy juntos. El congelador debe estar a 0°F (-18°C) o una temperatura inferior. Los alimentos pierden calidad y valor nutricional mucho más rápido a temperaturas más altas. Use un termómetro de congelador para medir la temperatura.

La mayoría de las frutas y verduras conservan su calidad durante 8 a 12 meses. (Las frutas sin azúcar pierden la calidad mucho más rápido que aquéllas envasadas con azúcar o jarabe). El almacenamiento prolongado afecta la calidad de los alimentos, pero son seguros de comer.

Indique la fecha de congelación en la etiqueta. El mantener un inventario del congelador le ayudará a rotar su suministro.

## Volver a congelar alimentos descongelados

A veces, un congelador doméstico deje de funcionar. El tiempo que los alimentos permanecerán congelados dependerá de la cantidad de alimentos en el congelador y la temperatura de los alimentos. Si el congelador está lleno y no se abre, los alimentos pueden permanecer congelados hasta 2 días. Se puede usar hielo seco para mantener los alimentos congelados durante más tiempo. Si el apagón dura mucho tiempo, cambie los alimentos a un congelador que funcione.

Si las frutas y verduras aún contienen cristales de hielo, se pueden volver a congelar. Para mantener la calidad, vuelva a congelarlas en pequeñas cantidades.

Si la temperatura en el congelador ha pasado los 40°F (5°C), no vuelva a congelar los alimentos. Revise el termómetro del congelador para determinar la temperatura.

No use las verduras descongeladas que estén por encima de 40°F (5°C). Debido a la baja acidez de las verduras, puede haber bacterias dañinas aunque los alimentos no muestren signos de daño.

Para información acerca de la seguridad de alimentos específicos, llame a su oficina local de Extensión. Explique cuánto tiempo duró el apagón y la temperatura de los alimentos antes de que el congelador volviera a funcionar.

## La congelación de frutas

Las páginas 1 a 3 contienen información acerca de los envasados con o sin azúcar o jarabe. Las frutas también se pueden congelar como purés o mermeladas. Si la fruta es de un color claro, añada ácido ascórbico para que no se ponga oscura. Para obtener la mejor calidad, almacene las frutas a 0°F (-18°C) o a temperaturas más bajas. Se puede congelar las bayas, cerezas y uvas en una bandeja para hornear en una sola capa (sin amontonarlas) antes de envasarlas. Esto evitará que se peguen entre sí.

Fruta	Preparación
Aguacates o paltas	Se congelan mejor en forma de puré (ni enteros ni en rodajas). Elija aguacates blandos sin manchas oscuras en la cáscara. Lávelos, quíteles la cáscara, pártalos por la mitad y quíteles el hueso, la pepa, el cuesco o la semilla. Triture la carne. Para mejor calidad, añada ¼ cucharadita de ácido ascórbico por cada 4 tazas. Si lo va a utilizar en ensaladas, salsas o sándwiches, no añada azúcar.
Albaricoques o damascos	Elija albaricoques o damascos de color amarillo o anaranjado uniforme que estén maduros y firmes. Lávelos, córtelos por la mitad y quíteles el hueso, la pepa, el cuesco o la semilla. Pélelos y píquelos si así lo desea. Para quitar las pieles, haga un corte en la piel y sumerja la fruta en agua hirviendo hasta que la piel empiece a separarse. Si no quiere pelar los albaricoques, hiérvalas durante 30 segundos para que la piel quede suave durante la congelación. Deje que se enfríen en agua helada (con hielo) y escúrralos. Envase con jarabe o azúcar (o endulzante artificial). Añada ácido ascórbico para que la fruta no se ponga oscura.
Arándanos o moras azules	Elija arándanos maduros con piel suave. Para envasarlos en seco sin azúcar: lávelos, escúrralos, séquelos y enváselos en recipientes o bolsas de congelación. También se pueden congelar primero en una bandeja para hornear en una sola capa. Una vez congelados, métalos en recipientes o bolsas.  También se pueden congelar triturados o hechos puré. Lave los arándanos. Páselos a través de una malla fina o use una licuadora o procesador de alimentos. Si lo desea, puede mezclar 1½ tazas de azúcar por cada 4 tazas de arándanos triturados o en puré. Mezcle hasta que se disuelva el azúcar. Envase en un recipiente de congelación.
Arándanos agrios (rojos)	Elija arándanos firmes de color rojo intenso y piel brillante. Quíteles los tallos. Lave los arándanos y escúrralos. Enváselos con jarabe o sin azúcar. También se pueden congelar primero en una bandeja para hornear en una sola capa. Una vez congelados, métalos en recipientes o bolsas.
Caquis o persimones	Escoja persimones maduros, suaves y de color naranja. Lávelos y pélelos. Córtelos en trozos. Pase la fruta por un pasapurés o por una licuadora. Por cada 4 tazas (1 litro) de puré, añada ½ cucharadita de ácido ascórbico. El puré se puede hacer con o sin azúcar. Envase en recipientes de congelación.
Cerezas ácidas	Elija cerezas de color rojo brillante que se hayan madurado en el árbol. Quíteles los tallos y lave las cerezas. Escúrralas y quíteles el hueso, la pepa, el cuesco o la semilla. Envase con jarabe o azúcar (o endulzante artificial) o sin azúcar. Si lo desea, añada ácido ascórbico para que no tomen un color oscuro.
Cerezas dulces	Elija cerezas de una variedad de color intenso que se hayan madurado en el árbol. Quíteles los tallos y lave las frutas. Escúrralas y quíteles el hueso, la pepa, el cuesco o la semilla. Envase con jarabe o azúcar (o endulzante artificial).

*Continúa en la página siguiente*



Fruta	Preparación
Ciruelas	También ciruelas pasas. Elija ciruelas firmes que hayan madurado en el árbol. Lávelas. Déjelas enteras o córtelas a la mitad o en cuartos. Quíteles el hueso, la pepa, el cuesco o la semilla. Enváselas con jarabe o sin azúcar. Use ácido ascórbico para que no tomen un color oscuro.
Compota de manzana	Lave las manzanas y pélelas (si así lo desea). Quíteles los corazones y pique las frutas. Cocine hasta que estén blandas. Añada un poco de agua para que no se quemem ni se peguen. Pase el puré por un pasapuré o moedor de alimentos si lo desea hasta conseguir la textura deseada. Añada azúcar a su gusto. Enfríe la compota y envásela.
Dátiles	Elija dátiles de buen sabor y una textura suave. Lávelos y pártalos para quitarles las semillas. Déjelos enteros o páselos por un pasapurés. Enváselos sin azúcar.
Frambuesas	Elija frutas jugosas y completamente maduras. Las frambuesas con semillas son aptas para purés o jugo. Lave y escurra las frutas. Enváselas con jarabe o azúcar (o endulzante artificial) o sin azúcar.
Fresas o frutillas	Elija fresas de color rojo que estén maduras y firmes. Lávelas y escúrralas. Deseche la parte con hojas. Trocee las fresas si así lo desea. Enváselas solas o con jarabe, azúcar o endulzante artificial.
Grosellas	Elija frutas de color rojo brillante y completamente maduras. Lávelas y quíteles los tallos. Envase con jarabe, azúcar (o endulzante artificial) o sin azúcar.
Grosellas espinosas	Elija frutas completamente maduras (para repostería) o un poco verdes (para mermeladas). Lávelas y quíteles los tallos y los extremos florales. Enváselas sin azúcar.
Higos	Elija higos blandos que se hayan madurado en el árbol. Lávelos y quíteles el tallo. Pélelos si lo desea. Pártalos o déjelos enteros. Enváselos con jarabe o sin azúcar. Use ácido ascórbico para que no se pongan oscuros.
Manzanas	Escoja manzanas frescas y firmes (no deben tener una textura harinosa). Lávelas y pélelas. Quíteles el corazón y píquelas. Para evitar que tomen un color oscuro, sumerja la fruta en una solución de ácido ascórbico (3,000 mg de ácido ascórbico por cada galón (4 litros) de agua). Escúrrala. Envase con jarabe frío o azúcar (o endulzante artificial) o sin azúcar. El envasado con jarabe es preferible si la fruta no se va a cocinar (por ejemplo, si se usará en un cóctel de frutas). El envasado con azúcar es mejor si piensa usar las manzanas en pasteles, tartas o pays.
Melón	<b>Todo tipo de melón.</b> Elija melones maduros, firmes y con buen color. Lave la cáscara con un cepillo de verduras. Córtelos por la mitad y retire las semillas y la cáscara. Corte los melones en rodajas, dados o bolas. Envase con jarabe.
Moras	<b>También boysenberry, marionberry y loganberry.</b> Elija fruta firme, completamente madura y con piel brillante. Lave las frutas con cuidado y escúrralas. Deseche cualquier fruta que tenga defectos o que esté blanda o inmadura. Envase con jarabe o azúcar (o endulzante artificial) o sin azúcar. Las moras también se pueden congelar en una bandeja para hornear en una sola capa antes de envasarlas. No las amontone.

*Continúa en la página siguiente*

Fruta	Preparación
Nectarinas y duraznos (melocotones)	<p>Elija fruta firme, completamente madura y con buen color. Tenga cuidado de no magullar las frutas. . Lávelas, pélelas y quíteles el hueso, la pepa, el cuesco o la semilla. Córtelas en mitades, cuartos o rodajas. Enváselas con jarabe, jugo de naranja, agua sin azúcar o al vacío con azúcar (o endulzante artificial). Utilice ácido ascórbico para que no tomen un color oscuro.</p> <p>Las nectarinas y los duraznos también se pueden congelar triturados o hechos puré. Después de pelar y deshuesar las frutas, córtelas en trozos grandes. Para hacer puré, páselas por un pasapurés o utilice una licuadora o un procesador de alimentos. (Para facilitar el proceso, caliente las frutas deshuesadas durante 4 minutos, agregando suficiente agua para que no se quemem.) Para obtener una mejor calidad, añada 1/8 cucharadita de ácido ascórbico por cada 4 tazas de fruta. Envase el puré en recipientes de congelación.</p>
Peras	<p>Escoja fruta firme y bien madura. Lávela y pélela. Corte las peras en mitades o cuartos y quíteles el corazón. Caliéntelas en jarabe hirviendo durante 1-2 minutos (según el tamaño de los trozos). Escúrralas y deje que se enfríen. Envase con jarabe. Use ácido ascórbico para que no tomen un color oscuro.</p>
Persimones (caquis)	<p>Escoja persimones maduros, suaves y de color naranja. Lávelos y pélelos. Córtelos en trozos. Pase la fruta por un pasapurés o por una licuadora. Por cada 4 tazas (1 litro) de puré, añada 1/8 cucharadita de ácido ascórbico. El puré se puede hacer con o sin azúcar. Envase en recipientes de congelación.</p>
Plátanos y bananas	<p>Elija plátanos o bananas maduras y firmes. Lávelos y quítelos la cáscara. Tritúrelos bien. Para evitar que tomen un color oscuro, añada 1/2 cucharadita (1,500 mg) de ácido ascórbico por cada taza de plátano triturado. Los plátanos también se pueden congelar con la cáscara (envasados en un recipiente de congelación).</p>
Ruibarbo	<p>Elija tallos firmes y con buen color. Deben tener buen sabor y pocas fibras. Quite las hojas y lave los tallos. Córtelos en trozos de 1/2 pulgada (1.3 cm). Escalde el ruibarbo en agua hirviendo durante 1 minuto. Enfríelo rápidamente en agua fría para conservar el color y el sabor. También se puede congelar crudo. Enváselo con jarabe o sin azúcar.</p>
Toronjas o pomelos	<p><b>También naranjas.</b> Elija fruta firme que hayan madurado en el árbol. Deben ser pesadas con respecto a su tamaño y sin magulladuras. Lávelas y quíteles la cáscara, las membranas y las semillas. Divida la fruta en gajos o córtela en rodajas si lo desea. Envásela con jarabe (preparado con el jugo sobrante y agua si es necesario) o en agua sin azúcar.</p>
Uvas	<p>Elija uvas dulces, firmes y completamente maduras. Quíteles los tallos y lávelas. Deje enteras las uvas sin semillas. Si hay semillas, corte las uvas por la mitad y quíteles las semillas. Enváselas con jarabe o sin azúcar. Las uvas también se pueden congelar en una sola capa en una bandeja para hornear antes de envasarlas.</p> <p>Las uvas también se pueden conservar hechas puré. Lave las uvas, quíteles los tallos y tritúrelos. Caliéntelas en agua hasta su ebullición. Escurra el jugo y congélelo por separado. Pasa el puré por un colador para eliminar las semillas y las pieles. Para cada 4 tazas de puré, añada 1/2 taza de azúcar. Envase en recipientes de congelación.</p>

## La congelación de verduras

Vea la página 4 para más información sobre cómo escaldar las verduras. Para escaldar en agua hirviendo, empiece a contar cuando el agua vuelve a bullir. Para escaldar al vapor, empiece a contar cuando se tapa la olla. Para obtener una mejor calidad, almacene las verduras envasadas a 0°F (-18°C) o a temperaturas más bajas.

Verdura	Preparación	Tiempo de escaldado (minutos)	
		En agua hirviendo	Al vapor
Apio	El apio pierde la frescura cuando se congela, así que sólo se puede usar cocinado. Elija tallos tiernos y crujientes sin fibras gruesas. Lávelos bien y deseche las hojas. Corte los tallos y píquelos en trozos de 1 pulgada (2.5 cm) de longitud o del tamaño deseado. Escáldelos, déjelos enfriar y escúrralos. Envase sin dejar espacio libre.	3	—
Berenjena	Coseche las berenjenas cuando tengan un color negro uniforme, antes de que las semillas se maduren. Lávelas, pélelas y córtelas en trozos de un grosor de 1/3 pulgada (0.8 cm). Trabaje rápidamente y prepare sólo la cantidad que se puede escaldar a la vez. Escáldelas en 1 galón (3.8 litros) de agua hirviendo con ½ taza de jugo de limón. Deje que se enfríen y escúrralas. Enváselas dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.	4	6
Brócoli o brécol	Elija tallos tiernos, firmes y frescos con cabezas compactas. Lávelos y deseche las hojas y extremos fibrosos. Si hay insectos, deje el brócoli en remojo durante 30 minutos en agua salada (4 cucharaditas de sal en 1 galón (3.8 litros) de agua) durante 30 minutos. Lave y escurra el brócoli. Corte los tallos a lo largo para obtener cabecitas de 1 pulgada (2.5 cm) de diámetro. Escáldelas, déjelas enfriar y escúrralas. Coloque las cabecitas y los extremos de los tallos alternativamente en los recipientes. No deje espacio libre.	3	5

*Continúa en la página siguiente*

Verdura	Preparación	Tiempo de escaldado (minutos)	
		En agua hirviendo	Al vapor
Calabacines	<p>También otras calabazas de verano. Elija calabacines frescos con piel tierna. Lávelos y córtelos en rodajas de ½ pulgada (1.3 cm). Escáldelos, enfríelos rápidamente y escúrralos. Enváselos dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.</p> <p>Calabacines rallados (para cocinar): Elija calabacines frescos y tiernos. Lávelos y rállelos. Escáldelos al vapor en pequeñas cantidades. Enváselos en pequeñas cantidades, dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase. Coloque los recipientes en agua fría para que se enfríen. Congélelos. Si el producto descongelado resulta acuoso, deseche el líquido antes de utilizar los calabacines.</p>	Rodajas 3 Rallados —	5 1-2
Calabazas de invierno o zapallos	<p>Elija calabazas maduras que tengan buen color. Lávelas con un cepillo para verduras. Córtelas en trozos más o menos uniformes. Quíteles las semillas. Cocínelas hasta que estén tiernas en un horno, en una olla de presión o al vapor. Deje que se enfríen y saque la pulpa con una cuchara. Macháquela o pásela por un pasapurés. Envásela dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.</p>	Cocinar	—
Camotes o batatas	<p>Elija camotes medianos o grandes. Lávelos y cocínelos hasta que estén casi tiernos. Deje que se enfríen. Pélelos y córtelos en mitades o rebanadas o macháquelos. Para evitar que los trozos se pongan oscuros, sumérjalos durante 5 segundos en 4 tazas de agua con ½ taza de jugo de limón. Para evitar que el puré se ponga oscuro, añada 2 cucharadas de jugo de limón o naranja a cada 4 tazas de puré. Enváselos dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.</p> <p><b>Al horno:</b> Lave, pele, corte y ase los camotes hasta que estén ligeramente tiernos. Deje que se enfríen completamente, quíteles la piel y envuelva cada uno con papel de aluminio. Méталos en una bolsa de congelación y congélelos. Antes de servir, ase los camotes (déjelos envueltos) en un horno a 350°F (175°C).</p>	Cocinar	—
Cebollas	<p>Elija cebollas completamente maduras. Pélelas y lávelas. Escáldelas, deje que se enfríen y escúrralas. Enváselos dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase. Las cebollas (incluidas las cebolletas) también se pueden congelar troceadas y sin escaldar.</p>	3-7	—

Continúa en la página siguiente

Verdura	Preparación	Tiempo de escaldado (minutos)	
		En agua hirviendo	Al vapor
Champiñones, hongos o setas	<p>Elija champiñones comestibles sin manchas ni señales de descomposición. Lávelos y elimine la base del tallo. Congele los champiñones pequeños enteros y corte los grandes en cuatro o más pedazos.</p> <p>Los champiñones se pueden cocinar al vapor o en una sartén con grasa. Los champiñones cocidos al vapor se conservan durante más tiempo que los que se cocinan con grasa.</p> <p><b>Cocer al vapor:</b> Para conservar el color, mezcle 1 cucharadita de jugo de limón o 1½ cucharadita de ácido cítrico con 2 tazas de agua. Deje los champiñones en remojo durante 5 minutos. Cocínelos al vapor, enfríelos rápidamente y escúrralos. Enváelos dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.</p> <p><b>Calentar en una sartén:</b> Caliente pequeñas cantidades de champiñones con margarina o mantequilla en una sartén sin tapar hasta que estén casi blandos. Deje que se enfríen a temperatura ambiente o meta la sartén en agua fría. Enváelos dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.</p>		<p>Enteras 9</p> <p>En bastones 9</p> <p>Rodajas 5</p>
Chícharos, guisantes o arvejas de vaina comestible	<p>Elija vainas tiernas, planas, de color verde claro y frescas. Lávelas. Deseche los tallos, los extremos florales y las hebras. Escalde los chícharos, déjelos enfriar y escúrralos. Enváelos dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.</p> <p><b>NOTA:</b> Si los granos han empezado a desarrollarse, siga las instrucciones para los ejotes (las judías verdes). Si los guisantes ya se han desarrollado, desváinelos y siga las instrucciones para los chícharos verdes.</p>	<p>Vainas pequeñas 2</p> <p>Vainas grandes 3</p>	<p>4</p> <p>5</p>
Chícharos, guisantes o arvejas verdes	<p>Coseche los chícharos cuando las vainas estén llenas de guisantes tiernos y frescos que no se hayan madurado. Lávelos y desváinelos. Escáldelos, déjelos enfriar y escúrralos. Enváelos dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.</p>	1½-2½	3-5

Continúa en la página siguiente

Verdura	Preparación	Tiempo de escaldado (minutos)	
		En agua hirviendo	Al vapor
Chiles o ajís	Escoja chiles firmes y lisos. Lávelos y séquelos. Protéjase las manos con guantes de goma. Ase los chiles durante 6-8 minutos. (Primero se debe hacer un pequeño corte en cada uno para que el vapor pueda salir.) Deje que se enfríen. Quíteles la piel, las semillas y los tallos antes o después de congelarlos. Trocéelos si lo desea. Enváelos sin dejar espacio libre. Los chiles también se pueden congelar crudos. Lave los chiles y quíteles los tallos. Troccéelos si lo desea. Envase sin espacio libre.	—	—
Coliflor	Elija cabezas blancas y firmes. Lávelas y córtelas en trozos de 1 pulgada (2.5 cm). Si hay insectos, déjelas en remojo durante 30 minutos en agua salada (4 cucharaditas de sal en 1 galón (3.8 litros) de agua). Lávelas y escúrralas. Escáldelas, déjelas enfriar y escúrralas. Enváelos dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.	3	5
Colinabo	Elija tallos tiernos de buen tamaño. Deseche las partes superiores y las raíces. Lave y pele la corteza dura. Déjelos enteros o píquelos en dados de ½ pulgada (1.3 cm). Escáldelos, enfríelos rápidamente y escúrralos. Enváelos dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.	Enteros 3 Dados 1	— —
Ejotes, habichuelas, judías verdes, frijoles de palo o porotos verdes	Elija ejotes frescos y sin hebras. Lávelos y quíteles las puntas. Corte los ejotes y píquelos en trozos o tiras. Escáldelos, enfríelos y escúrralos. Enváelos dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.	3	5
Elotes, mazorcas o choclos	Elija mazorcas con granos esponjosos con una leche dulce y ligera. Quíteles las hojas y las barbas (los pelos). Lave las mazorcas. Escáldelas, enfríelas rápidamente y escúrralas. Envase cada mazorca por separado o meta la cantidad deseada en recipientes o bolsas de congelación grandes. No deje espacio entre las mazorcas.	Pequeñas 7 Medianas 9 Grandes 11	10 13 16
Espárragos	Elija tallos tiernos con puntas compactas. Lávelos y sepárelos según el tamaño. Déjelos enteros o córtelos en trozos de 1-2 pulgadas (2.5-5 cm). Escalde, enfríe y escurra los tallos. Envase sin dejar espacio libre.	Tallos delgados 2 Tallos medianos 3 Tallos gruesos 4	3 5 6
Espinacas	También otras verduras de hoja verde. Elija hojas frescas y tiernas. Deseche los tallos duros. Lave las hojas. Escáldelas, enfríelas y escúrralas. Enváelos dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.	Acelgas 3 Espinacas y otras verduras de hoja verde 2	5 3

Continúa en la página siguiente

Verdura	Preparación	Tiempo de escaldado (minutos)	
		En agua hirviendo	Al vapor
Frijoles pintos (judías o habichuelas pintas), judías de lima o porotos	Coseche los frijoles mientras las semillas aún están verdes. Lávelos y desváinelos. Separe los frijoles según el tamaño. Escáldelos, déjelos enfriar y escúrralos. Enváselos dejando ½ pulgada (1.3 cm) de espacio libre desde el borde del envase.	Pequeñas 2 Medianas 3 Grandes 4	3 5 6
Hierbas aromáticas (frescas)	Lave, escurra y seque las hierbas con papel de cocina. Envuelva unas cuantas ramitas u hojas en papel de congelación y colóquelas en una bolsa de congelación. Pique y utilice las hierbas congeladas en platos cocinados.	—	—
Maíz (en crema)	Elija granos tiernos, frescos y lechosos. Deseche las hojas y las barbas (los pelos) y lave las mazorcas. Escáldelas, enfríelas rápidamente y escúrralas. Corte las puntas de los granos. Para extraer el líquido y el corazón del grano, raspe las mazorcas con la parte trasera de un cuchillo. Enváselo dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.  Otra forma de preparar el maíz en crema es cortar los granos y raspar la mazorca sin escaldarla. Ponga el maíz cortado en un baño María y caliente durante 10 minutos aproximadamente o hasta que quede espeso. Remueva constantemente. Coloque la olla en agua fría para que se enfríe. Enváselo en recipientes resistentes al vapor y a la humedad, dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.	4	6
Maíz (granos enteros)	Elija granos tiernos, frescos y lechosos. Deseche las hojas y las barbas (los pelos). Lave las mazorcas, escáldelas, enfríelas rápidamente y escúrralas. Corte los granos de la mazorca, dejando aproximadamente ⅓ del grano en la mazorca. Enváselos dejando ½ pulgada (1.3 cm) de espacio libre desde el borde del envase.	4	6
Nabos, rábanos, chirivías o pastinacas	Elija nabos o chirivías firmes de un tamaño pequeño o mediano. Deben estar tiernos y tener un sabor suave. Lávelos, pélelos y córtelos en dados de ½ pulgada (1.3 cm). Escáldelos, enfríelos rápidamente y escúrralos. Envase dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.	3	5

*Continúa en la página siguiente*

Verdura	Preparación	Tiempo de escaldado (minutos)	
		En agua hirviendo	Al vapor
Papas o patatas irlandesas frescas	<p>Escoja papas frescas y lisas directamente del jardín. Lávelas y pélelas o ráspelas. Escáldelas, deje que se enfríen y escúrralas. Enváselas dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.</p> <p><b>Para hacer papas fritas:</b> Lave y pele las papas. Córtelas a lo largo en tiras de ½ pulgada (0.8 cm) y luego de forma transversal en tiras de ½ pulgada. Lávelas con agua fría y séquelas completamente. Fría pequeñas cantidades de papas en aceite abundante a 360°F (180°C) durante 5 minutos aproximadamente. Las papas deben quedarse tiernas pero sin dorarse. Séquelas con papel de cocina y deje que se enfríen. Enváselas sin dejar un espacio libre. Para servir las, dore las papas en un horno caliente a 475°F (245°C).</p>	3-5	5-8
Pimientos dulces	<p>Escoja pimientos verdes o de un color rojo brillante que estén crujientes y tiernos. Lávelos, quíteles los tallos, córtelos en mitades y quíteles las semillas. Píquelos en tiras o daditos. También se pueden congelar sin escaldar.</p>	<p>Mitades 3</p> <p>Tiras 2</p>	<p>5</p> <p>3</p>
Remolachas	<p>Elija remolachas frescas, tiernas y de un color rojo intenso y uniforme. Lávelas y sepárelas según el tamaño. Para evitar que se pierda el color durante la cocción, deje ½ pulgada (1.3 cm) del tallo y de la raíz. Hierva las remolachas hasta que estén tiernas (25-30 minutos para remolachas pequeñas; 45-50 minutos para remolachas medianas). Enfríelas rápidamente en agua fría. Pélelas y quíteles el tallo y la raíz. Córtelas en rebanadas o dados. Enváselas dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.</p>	Cocinar	—
Repollitos o coles de Bruselas	<p>Elija cabezas verdes, firmes y compactas. Lávelas y quite las hojas externas. Deje las cabezas en remojo durante 30 minutos en agua salada (vea las instrucciones para el brócoli). Lávelas y escúrralas. Escáldelas, déjelas enfriar y escúrralas. Envase sin dejar espacio libre.</p>	<p>Cabezas pequeñas 3</p> <p>Cabezas medianas 4</p> <p>Cabezas grandes 5</p>	<p>5</p> <p>6</p> <p>7</p>

Continúa en la página siguiente



Verdura	Preparación	Tiempo de escaldado (minutos)	
		En agua hirviendo	Al vapor
Tomates o jitomates	<p>Elija tomates firmes y maduros.</p> <p><b>Crudos:</b> Lave los tomates y sumérjalos en agua hirviendo durante 30 segundos para quitarles las pieles. Deseche el corazón y pele los tomates. Congélelos enteros o en trozos. Deje 1 pulgada (2.5 cm) de espacio libre desde el borde del envase. Selle el recipiente y congélelo. Los tomates no estarán sólidos cuando se descongelen, así que se deben utilizar para los platos cocinados o como condimento. Los tomates crudos también se pueden congelar sin pelar.</p> <p><b>Tomates cocidos:</b> Retire los extremos de los tallos. Pele y corte los tomates maduros en cuartos. Cocínelos en una olla tapada hasta que estén tiernos (10 a 20 minutos). Coloque la olla en agua fría para que los tomates se enfríen. Enváelos dejando un espacio libre (vea la tabla en la página 2).</p> <p><b>Jugo:</b> Corte los tomates en cuatro u ocho trozos. Hiérvalos durante 5 a 10 minutos. Páselos por un pasapurés. Si lo desea, añada 1 cucharadita de sal por cada 4 tazas de jugo. Vierta el jugo en recipientes de congelación, dejando un espacio libre (vea la tabla en la página 6).</p>	Cocinar	—
Zanahorias	<p>Elija zanahorias tiernas. Quite las hojas y la parte superior de la raíz. Lave y pele las zanahorias. Córte las en trozos o tiras con un grosor de ¼ pulgada (0.6 cm). Escáldelas, déjelas enfriar y escúrralas. Enváselas dejando un espacio libre de ½ pulgada (1.3 cm) desde el borde del envase.</p>	<p>Pequeñas 5</p> <p>Troceadas 3</p> <p>o picadas 2</p>	<p>8</p> <p>3</p>

Crédito de las fotos, página 1

Manzanas, Lynn Ketchum, © Oregon State University; Champiñones, © Oregon State University; Granos verdes, Rachel Beck, © Oregon State University; Fresas, arándanos azules y frambuesas, Steve Dodrill, © Oregon State University; Cebollas, Lynn Ketchum, © Oregon State University

© 2020 Publicado y distribuido bajo la autoridad de las Actas del Congreso del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, por los servicios de Extensión de Oregon State University, Washington State University y la University of Idaho, con la colaboración del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los productos y servicios de marcas específicas se mencionan en esta publicación solamente como ejemplos. Esto no significa la aprobación por parte del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ni la desaprobación de productos y servicios no incluidos.

Esta publicación podrá estar disponible en formato accesible por petición. Por favor, solicitarla a [puborders@oregonstate.edu](mailto:puborders@oregonstate.edu) o 1-800-561-6719.

Los tres servicios de Extensión participantes ofrecen programas educativos, actividades y materiales sin discriminación en base a la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, represalia o represalia por actividad previa de los derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Los servicios de Extensión de Oregon State University, Washington State University, y la University of Idaho son instituciones de AA/EOE/Veterans/Disabled.

Publicado mayo 2020