

Jackfruit



Native to Southeast Asia, jackfruit is prized for its wonderful flavor and multiple health benefits. It is the largest tree-born fruit and can weigh up to 80lbs (36kg). Jackfruit can grow up to 35 inches in length and reach a 21-inch diameter.

Prep and Cooking Tips

- How to prepare jackfruit:
- Step 1: Oil your hands, knife, and cutting board.
- Step 2: Cut jackfruit in half
- Step 3 Remove core
- Step 4: Remove pod from white strands.
- Step 5: Remove seeds from inside the pods.
- Seeds may be roasted or boiled (boil seeds in salted water for 20-30 minutes)
- When consumed ripe, it has a wonderful sweet flavor. Ripe jackfruit may be added to smoothies, mixed with yogurt, or chopped and sprinkled over ice cream
- Unripe jackfruit has a pleasant fibrous texture that lends itself well to vegan dishes such as pulled 'pork' sandwiches and shredded 'meat' tacos.

Shopping and Storage

- Jackfruit flesh can be stored up to 3 days in a refrigerator in airtight container, lined with a piece of paper towel.
- Jackfruit can also be frozen. However, the texture changes once it is thawed.

Nutrition:

- Being rich in potassium, jackfruit has been found to be helpful in the lowering of blood pressure
- Jackfruit is a good source of antioxidant vitamin-C. Consumption of foods rich in vitamin C helps the body develop resistance against infectious agents and scavenge harmful free radicals .
- Jackfruit is rich in dietary fiber, which makes it a good bulk laxative. The fiber content helps protect the colon mucous membrane by binding to and eliminating cancer-causing chemicals from the colon.

houston**foodbank**

USDA is an equal opportunity provider and employer

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP
For more information about SNAP and how to apply, visit YourTexasBenefits.com

Yaca



La yaca crece en el sudeste de Asia. Es bien reconocido por su sabor delicioso y los beneficios de salud. La yaca es una fruta más grande crecido de un árbol y pesa hasta 80 libras (36kg). La yaca puede crecer hasta 35 pulgadas en larga y alcanza a 21-pulgadas en diámetro.

Preparación y consejos para cocinar

- Cómo prepara yaca:
- Paso 1: Ponga aceite en sus manos, cuchillo y tabla.
- Paso 2: Corta la yaca por medio.
- Paso 3: Retire el Corazón de la yaca.
- Paso 4: Retire la vaina de las hebras blancas.
- Paso 5: Retire las semillas por dentro de las vainas.
- Puede asar o hervir las semillas (hervir las semillas en agua salado por 20-30 minutos).
- La yaca tiene un sabor deliciosa y dulce cuando se madura. La yaca madura se puede agregar en licuados, mezclar con yogur o picado y servido con un helado.
- La yaca tiene una textura fibrosa agradable y es muy deliciosa con comidas vegetariana. Puede sustituir la yaca por el puerco en un sándwich de puerco deshebrado y por la carne en tacos.

Compras y Almacenamiento

- Almacena la pulp de la yaca en un recipiente alineado con una toalla de papel hasta 3 días en la refrigerador
- Puede congelar la yaca pero la textura cambia cuando es descongelado.

Nutricion:

- La yaca puede ayudar en reducir la alta precion de la sangre porque contiene mucho potasio.
- La yaca es un gran fuente de el antioxidante vitamina-C. Consumo de comida adundante en vitamina C ayuda al cuerpo a combatir infecciones y expulsa los radicales libres dañosos.
- La yaca tambien es un gran fuente de fibra dietética y ayuda con el estreñimiento. La fibra protege la membrana mucosa de colon. La fibra se une y expulsa los químicos que causan cáncer en el colon.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés)
del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)
Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar,
visite la pagina YourTexasBenefits.com