

Papaya



Prep and Cooking Tips:

- Papaya seeds and flesh are edible.
- Cut papaya in half, scoop out the seeds, and eat with a spoon. Or remove the skin with a vegetable peeler, set aside the seeds and cut the fruit.
- Papaya can be eaten by itself, added to salads, salsa, or smoothie.
- Cube papaya along with avocado and mix in a bowl with a lime dressing to make a light salad.

Shopping and Storage:

- Look for papayas that are mostly yellow and a little green to fully ripen at home. Papaya is fully ripe when it is bright yellow.
- Choose papaya that are firm, yielding to gentle pressure, have smooth skin and are heavy for their size.
- Avoid papaya that have blemishes, cuts and overly soft.

Nutrition:

- Papayas are good sources for vitamin A, vitamin C, fiber, and potassium.
- Vitamin A helps maintain good vision, while vitamin C keeps skin healthy and fights infection.
- Fiber helps you feel full longer and aids in digestion.
- Potassium helps maintain healthy blood pressure.



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

Papaya



Preparación y consejos para cocinar:

- Las semillas y la carne de la papaya son comestibles.
- Corte la papaya por la mitad, y saquele las semillas y coma con una cuchara O remueve la cascara con un pelador, ponga las semillas a un lado y corte la fruta.
- La papaya se puede comer sola, agregado a ensaladas, salsas O liquados.
- Corte la papaya en cubos y combine con aguacate. Mezcle la papaya y aguacate en un tazón con aderezo de lima para hacer una ensalada simple.

Compras y Almacenamiento:

- Busque las papayas que sean color amarillo con verde para que se maduren en casa. La papaya esta madura cuando cambia a un color amarillo brillante.
- Elija una papaya que este firme y poco blanda. La papaya debe de ser pesada para su tamaño con la cascara suave.
- Evite las papayas con manchas, cortadas o que esten muy blandas.

Nutricion:

- Las Papayas son una gran fuente de vitamina A, vitamina C, fibra y potasio.
- La vitamina A ayuda a mantener la vision en buen estado. La vitamina C ayuda mantener la piel saludable y combatir infecciones.
- La fibra ayuda a mantener la sensación de saciedad y ayuda con la digestion.
- El potasio puede ayudar a mantener saludable la presion arterial.

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