



3 Preparación y Consejos Para Cocinar:

- Para abrir un coco usando un cuchillo o un destornillador: perfora el más suave de los tres "ojos" presionando la punta del cuchillo/ destornillador en el ojo. Pruebe diferentes ojos del coco.
- Para abrir con un martillo o algo más duro que un coco, envuélvalo en una toalla y golpee el centro con la herramienta repetidamente mientras lo gira hasta que se rompa.
- Puede beber el agua del coco sola o agregarla a cualquier bebida o sopa. Puede comer la pulpa blanca del coco sola o agregarla a cualquier plato. También puede cocinar u hornear la pulpa del coco en múltiples recetas.

2 Compras y Almacenamiento

- Busque cocos que se sientan pesados. Puedes agitar el coco para escuchar el líquido del interior. Asegúrate de que no haya moho, grietas visibles o áreas húmedas en el coco.
- Puedes comprar coco seco, ¡pero asegúrate de comprar la versión sin azúcar!

1 Nutrición:

- La carne de coco tiene un alto contenido de fibra dietética (que ayuda a normalizar los movimientos intestinales) y potasio (que es importante para regular la presión arterial)

Go! Escanee el código QR para obtener más información:



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 E.UU. (USDA siglas en inglés Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar, visite la pagina YourTexasBenefits.com