

Fresh from the Garden

Freezing Vegetables

Freezing is a quick and easy way to preserve the natural colors, fresh flavors, and nutrients in vegetables. It's also a good way to ensure that vegetables are readily available for family meals. Freezing does not kill bacteria, but it does stop it from growing. Foods are safe indefinitely while frozen. As soon as they begin to defrost, any bacteria that may have been present before freezing can multiply.

15 STEPS TO FREEZE VEGETABLES:

1. Select young, high quality vegetables for freezing
2. Wash them well and cut, if desired
3. Blanch in boiling water or steam—1 gallon per pound
4. Cover pot and start counting the blanching time immediately
5. Remove the vegetables from the hot water
6. Place into iced water for the same amount of time used for blanching
7. Drain thoroughly and dry vegetables well
8. Package into freezer containers or freezer plastic bags
9. Remove as much air as possible
10. Seal, label, date
11. Freeze quickly
12. If possible, use within a month or two
13. Cook most frozen vegetables without thawing
14. For each quart of vegetables, use 1/2 to 1 cup of water
15. Cook frozen vegetables about half as long as fresh.

BLANCHING CHART:

Vegetable	Size	Blanching Time
Asparagus	Small spears	2 minutes
	Medium	3 minutes
	Large	3 minutes
Green Beans	Cut or whole	3 minutes
Broccoli and Cauliflower	Medium pieces	3 minutes
	Large pieces	4 minutes
Carrots	Cut	3 minutes
	Whole	5 minutes
Chayote		Cook, drain well, mash cool
Corn on the cob	Small	6 minutes
	Medium	8 minutes
	Large	10 minutes
	Kernels	5 minutes
Onions		May be frozen without blanching
Peppers, green		May be frozen without blanching
Peppers, hot		May be frozen without blanching

Frescas del Jardín

Congelar Vegetales

Congelar vegetales es una manera rápida y fácil de preservar los colores naturales, el sabor fresco, y los nutrientes. Es también una buena manera de asegurarse de que los vegetales serán fácilmente disponibles para la comidas de la familia. El congelar no mata la bacteria, pero pone alto al crecimiento. Los alimentos son seguros indefinidamente mientras que son congelados. Tan pronto como comiencen a descongelar, cualquier bacteria que pudo haber estado presente antes de congelar puede multiplicarse.

15 PASOS PARA CONGELAR VEGETALES:

1. Elija vegetales tiernos, de mejor calidad para congelar.
2. Lávelos bien y si desea corte en pedazos
3. Escalde verduras en agua hirviendo o al vapor – un galón por cada libra de verduras
4. Tape la olla e inmediatamente comience a tomar tiempo para escaldar los vegetales
5. Remueva los vegetales del agua caliente
6. Ponga los vegetales en agua helada, por el mismo tiempo que los puso en agua hirviendo
7. Remueva las verduras del agua y seque bien
8. Empaque las verduras en una bolsa de plástico para congelar o en un recipiente para congelar
9. Saque todo el aire posible de la bolsa de congelar
10. Selle, ponga nombre, y fecha
11. Congele rápidamente los vegetales
12. Si es posible cocínelos dentro de 1 a 2 meses
13. La mayoría de verduras congeladas se cocinan sin tener que descongelar
14. Por cada ¼ taza de vegetales usa, ½ taza de agua
15. Cocina las verduras congeladas menos tiempo que las frescas

TIEMPO DE ESCALDAR VEGETALES:

Vegetal	Tamaño	Tiempo de Escaldar
Espárragos	Pequeño	2 minutos
	Mediano	3 minutos
	Grandes	3 minutos
Ejotes	Enteros	3 minutos
Brócoli y Coliflor	Mediano	3 minutos
	Grande	4 minutos
Zanahorias	Cortadas	3 minutos
	Enteras	5 minutos
Chayote		Cocinar, estilar bien, y moler
Elotes	Pequeños	6 minutos
	Mediano	8 minutos
	Grande	10 minutos
	En grano	5 minutos
Cebolla		Se congela sin tener que escaldar
Chile Campana		Se congela sin tener que escaldar
Chile, ardiente		Se congela sin tener que escaldar