



## HOW TO:

# PEACHES AND NECTARINES

## *Melocotones y Nectarinas*

**WHAT ARE PEACHES AND NECTARINES?** Peaches and nectarines are stone fruits that grow on trees. They have a large stone, or pit, in their center. You can tell them apart because peaches have a velvety layer of fuzz on their skin and nectarines are smooth. They are typically red and orange on the outside and have a white or yellow flesh. Peaches and nectarines are a good source of vitamin C.

**HOW TO SELECT PEACHES AND NECTARINES:** Peaches and nectarines should have a sweet aroma and be soft to the touch, but not mushy when ripe. Unripe peaches and nectarines should be stored at room temperature in a paper bag until ripe. Once ripe, remove from the bag and eat within two days. When selecting canned or frozen peaches, make sure the peaches are soaked in 100% fruit juice or water and do not contain added sugars.

**HOW TO PREPARE PEACHES AND NECTARINES:** Thoroughly wash the peaches and nectarines before using and be sure to pat dry. The skin may be peeled or left on.

- **Fresh Peaches and Nectarines:** Peaches and nectarines are a great fruit to eat raw, with or without the skin! These make a great addition to your morning routine in smoothies, with yogurt, on top of oatmeal, in salads, or even in salsas.
- **Baked Peaches and Nectarines:** Peaches and nectarines may be baked in the oven or grilled to enhance the flavor. Add our Brighter Bites banana ice cream on top for extra sweetness!
- **Dried Peaches:** Dried peaches are great on their own as a snack or as an addition to trail mix, salads, baked goods, or homemade granola.

**¿QUÉ SON MELOCOTONES Y NECTARINAS?** Los melocotones y las nectarinas son frutas de semillas de hueso que crecen en los árboles. Ellas tienen una semilla de hueso o pepa en el centro. Se pueden diferenciar las unas de las otras, porque los melocotones tienen la piel aterciopelada y las nectarinas son de piel lisa-suave. Típicamente son rojas y anaranjadas en la parte de afuera y tienen una pulpa blanca o amarilla. Las nectarinas y los melocotones son una buena fuente de vitamina C.

**CÓMO SELECCIONAR MELOCOTONES Y NECTARINAS:** Los melocotones y las nectarinas deben tener un aroma dulce y ser suaves al tacto, pero no aguadas cuando se maduran. Los melocotones y nectarinas verdes se deben guardar en una bolsa de papel a temperatura ambiente hasta que se maduren. Una vez maduros, retírelos de la bolsa y consúmalos en los próximos dos días. Cuando seleccione melocotones enlatados o congelados, asegúrese de que estén sumergidos en 100% jugo de frutas o agua, y que no contengan azúcar.

**CÓMO PREPARAR MELOCOTONES Y NECTARINAS:** Lave muy bien los melocotones y las nectarinas antes de usarlos y asegúrese de secarlos. Pueden comerse con o sin cáscara.

- **Melocotones y Nectarinas Frescos:** Los melocotones y las nectarinas son frutas perfectas para comer crudas, con o sin piel! Ellas son otra gran opción para su rutina de licuados cada mañana, con yogurt, encima de su avena, en ensaladas, o hasta en salsas.
- **Melocotones y Nectarinas Horneados:** Los melocotones y las nectarinas pueden hornearse o prepararse a la parrilla para realzar su sabor. Añada nuestro helado de banana de Brighter Bites por encima para mayor dulzura!
- **Melocotones Secos:** Los melocotones secos son buenos solos como una merienda, o para ser añadidos a su mezcla de frutos secos, ensaladas, pasteles, o granola casera.