

## HOW TO:

# PINEAPPLE *Piña*

---



**WHAT IS A PINEAPPLE?** Pineapple is a tropical fruit with a wide oval shape, a crown of spiny, blue-green leaves and a scaly skin that can be green, brown, or golden-yellow in color. The flesh of pineapple is bright yellow and has a mix of tropical flavors that balances the tastes of sweet and tart. Pineapples are high in Vitamin C.

**HOW TO SELECT PINEAPPLES:** Look for pineapples that are golden on the bottom and are heavy for their size. They should be free of soft or dark spots and feel firm to the touch. Choose fruit with a sweet smell, and avoid pineapples that smell musty, sour, or fermented.

**HOW TO PREPARE PINEAPPLES:** Wash the pineapple before cutting. To cut a pineapple, place the pineapple on its side and cut the crown (top) and the bottom off. Stand the pineapple up on one of the cut ends and cut the pineapple in half. Then, cut the halves in half again and remove the core and skin on each piece. Leave as much flesh as you can on the pineapple; the sweetest part of the pineapple is the flesh closest to the skin. Finally, cut the spears of pineapple flesh into desired size pieces.

- **Fresh Pineapple:** Cut pineapple flesh in slices or dices and enjoy on its own for a refreshing snack, or add to nonfat yogurt, green salads, salsa, and fruit salads. Make a parfait by layering nonfat yogurt and pineapple chunks with honey and granola in a small glass.
- **Grilled Pineapple:** To grill pineapple rounds, cut the pineapple into rounds, removing the core with a small knife. Toss the slices into a hot grill until grill marks appear on both sides of the pineapple. Grilled pineapple is great served with fish, chicken, lean meats, and a variety of vegetables to add sweet and tart flavors.
- **Pineapple in Baked Goods:** Pineapple may be used in baked tarts or crumbles or added to muffins, cakes, and breads.
- **Pineapple in Smoothies:** Add fresh or frozen pineapple chunks to your favorite fruit and vegetable smoothies for a tropical flavor.

**¿QUÉ ES UNA PIÑA?** La piña es una fruta tropical que tienen forma ovalada, un penacho (corona) de espinas, hojas de color verde azulado y una corteza escamosa que puede ser de color verde, marrón, o amarillo dorado. La pulpa de la piña es de color amarillo brillante y tiene una mezcla de sabores tropicales que hacen un balance entre dulce y ácido. Las piñas son altas en Vitamina C.

**CÓMO SELECCIONAR PIÑAS:** Escoja piñas que sean doradas en la base y pesadas para su tamaño. No debe tener manchas oscuras y suaves, y se deben sentir firmes al tacto. Seleccione las que tengan un olor dulce, y descarte las piñas que tengan un olor a podrido, ácido, o fermentado.

**CÓMO PREPARAR PIÑAS:** Lave la piña antes de cortarla. Coloque la piña de lado y corte el penacho (corona), y la parte de abajo. Levante la piña por uno de los extremos y córtela por la mitad. Luego corte las mitades por la mitad otra vez, retire el corazón y la corteza de cada pieza. Deje la mayor cantidad de pulpa posible; la parte dulce de la piña se encuentra en la pulpa más cercana a la corteza. Luego corte las cuñas de pulpa de piña del tamaño deseado.

- **Piña Fresca:** Corte la pulpa en rebanadas o cubos y disfrútela por sí sola como una merienda refrescante, o añádala a su yogurt descremado, a una salsa, o a una ensalada verde o de frutas. Prepare un parfait en un vasito colocando capas de yogur descremado y trocitos de piña con miel y granola.
- **Piña a la Parrilla:** Para cocinar rodajas de piña a la parrilla, corta la piña en rondas, eliminando el corazón con un cuchillo pequeño. Tire las rebanadas sobre una parrilla hasta que aparezcan marcas en ambos lados de la piña. La piña a la parrilla es muy buena para servir con pescado, pollo, carnes magras, y una gran variedad de vegetales para darles un toque de sabor agrídulce.
- **Piña en Pasteles:** La piña puede usarse en tartaletas horneadas o se puede agregar a sus panecillos, pasteles, y panes.
- **Piña en Licuados/Batidos:** Para realzar el sabor tropical de sus batidos, agregue trozos de piña fresca o congelada a su licuado.