

## HOW TO:

# GRAPES *Uvas*



**WHAT ARE GRAPES?** Grapes come in many varieties and colors and may be served fresh, juiced, jammed, or dried as raisins. Red grapes contain resveratrol in the skin that has heart health benefits.

**HOW TO SELECT GRAPES:** Grapes are harvested during late summer to early fall, when they are ripe. Grapes should be firm, plump, and attached to the stem. Remember grapes come in seeded and unseeded options as well.

**HOW TO PREPARE GRAPES:** Prepare grapes by washing off in cold water and then pulling from the stem. Some grapes contain seeds, so be sure to chew on those carefully. For small children, grapes should be cut in half lengthwise in order to prevent choking.

- **Fresh Grapes:** Chop or slice grapes to enjoy as a simple snack or add to fruit salads, green salads, coleslaw, nonfat yogurt, or even a sandwich. You may freeze grapes and enjoy them frozen as a dessert or even as “ice cubes” for sparkling water.
- **Roasted Grapes:** You may roast grapes in the oven on a tray with vegetables and chicken, or on their own tossed with dried herbs for a topping on Greek yogurt or whole-wheat pita chips.
- **Grapes in Chicken Salad:** Grapes are great in chicken salads. Add chopped chicken breast, nonfat Greek yogurt, diced celery, diced red onion, chopped grapes, and lemon juice into a bowl and combine until well incorporated. Serve on whole wheat bread, in a lettuce wrap, or as a side with whole wheat pita chips.

**¿QUÉ SON UVAS?** Las uvas vienen en una gran variedad y colores y pueden servirse frescas, en jugos, mermeladas, o secas como pasas. Las uvas rojas contienen resveratrol en la cáscara al cual se le atribuyen beneficios para la salud del corazón.

**CÓMO SELECCIONAR UVAS:** Las uvas son cosechadas al final del verano a principios del otoño, que es cuando se maduran. Las uvas deben estar firmes, gorditas, y pegadas al tallo. Recuerda que las uvas vienen con o sin semillas.

**CÓMO PREPARAR UVAS:** Prepare las uvas lavándolas en agua fría y retirándolas del tallo. Algunas uvas tienen semillas, entonces asegúrese de masticarlas con cuidado. Para prevenir que los niños más pequeños se ahoguen comiendo uvas, debe cortárselas a la mitad transversalmente.

- **Uvas Frescas:** Pique o rebane las uvas y disfrútelas como una merienda o añádalas a su ensalada de frutas, ensalada verde, ensalada de repollo, yogurt descremado, o hasta a un sándwich. Usted puede congelar las uvas y disfrutarlas congeladas como postre, o como cubitos de hielo en su agua con gas.
- **Uvas Rostizadas:** Usted puede rostizar uvas en el horno en una bandeja con vegetales y pollo, o solas mezcladas con hierbas para cubrir su yogurt griego o comer con pedacitos de pan de pita integral.
- **Ensalada de Pollo con Uvas:** Las uvas son excelentes en las ensaladas de pollo. Agregue pechugas de pollo picadas, yogurt griego descremado, apio picado, cebolla en cubitos, uvas cortadas, y jugo de limón en un bol y mezcle muy bien. Sirva con pan integral, en una hoja grande de lechuga, o como acompañante con pedacitos de pan de pita integral.