

Storing Fruits and Vegetables

Some fruits and vegetables should be stored in the refrigerator while others should be stored at room temperature. This will help make sure that they are safe for you and your family to eat.

Store in a cool, dark, dry cabinet

Some vegetables need to be stored in a cool, dark, dry cabinet. Separate them so their flavors and smells do not mix together. It is possible for these vegetables to last up to a month or more!

- Garlic
- Onions
- Potatoes
- Winter squash

Don't Refrigerate

- Avocados
- Bananas
- Nectarines
- Peaches
- Tomatoes
- Watermelon

Refrigerate

- Apples
- Broccoli
- Cantaloupe
- Cucumbers
- Lemons
- Oranges
- Apricots
- Cabbage
- Cauliflower
- Honeydew
- Lettuce
- Plums



PHFE WIC Program
1-888-942-2229 www.phfewic.org
www.WICOnlineEducation.org

This institution is an equal opportunity provider.



Como Guardar Frutas y Verduras

Algunas frutas y verduras deberían guardarse en el refrigerador mientras que otras deberían guardarse a temperatura ambiente. Esto hará que sean seguras para que su familia y usted las coman.

Guarde en un gabinete, frio, oscuro y seco

Algunas verduras necesitan guardarse en un gabinete frio, oscuro y seco. Sepárelas así sus sabores y olores no se mesclarán. Es posible que estas verduras duren hasta un mes o más.

- Ajo
- Calabacita de invierno
- Cebollas
- Papas

No Refrigere

- Aguacate
- Duraznos
- Jitomates
- Nectarinas
- Plátanos
- Sandia

Refrigere

- Brócoli
- Ciruela
- Coliflor
- Limones
- Melón
- Naranjas
- Chabacanos
- Col
- Lechuga
- Manzanas
- Melón verde
- Pepinos



Programa PHFE WIC
1-888-942-2229 www.phfewic.org
www.WICOnlineEducation.org
Esta institución provee igualdad de oportunidades.

