



# COOKING WITH FROZEN VEGETABLES!



Cheap, Convenient, and Nutritious!

## Why Buy Frozen Veggies

- Just as healthy as fresh ones! They are frozen when they are most fresh
- Convenient and can save you time!
- Typically cost less than fresh veggies when not in season
- Can last up to 12 months in the freezer

## What to Buy

- Buy a variety of different color frozen veggies. Try mixed veggies!
- Make sure frozen veggies do not clump together in the bag. This might mean they thawed and then refroze
- Look for sales, use coupons, buy the store brand, and look at unit pricing. It might be cheaper in the long run to buy the larger bag

## How to Use

- Microwave, steam, or add frozen veggies to mixed dishes like soups, stews, and casseroles
- Cook veggies while still frozen. Thawing can make them watery and change their texture
- Add frozen veggies toward the end of cooking to prevent overcooking and keep nutrients, texture and color

## How to Store

- Store in your freezer for 8-12 months
- Frozen veggies are safe to eat after 12 months, but there may be changes in taste, color, or texture
- Do not thaw and then refreeze frozen veggies. This can change their texture
- Transfer to a freezer bag if the original bag is torn or the seal is broken
- Make sure freezer bags are well-sealed. Remove any extra air to prevent freezer burn

## What Is Freezer Burn

- Greyish, dry spots on the surface of frozen veggies from exposure to air
- Can cause loss of nutrients, changes in color, taste, or texture
- Still safe to eat



**UConn**  
COLLEGE OF AGRICULTURE,  
HEALTH AND NATURAL  
RESOURCES  
ALLIED HEALTH SCIENCES

This material is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.

Created by UConn Dietetics student Yutin Zhao



# Cocinar con verduras congeladas!



barato, conveniente, y nutritivo!

## Por qué comprar verduras congeladas

- Tan saludables como los frescos! Se congelan cuando son más frescos
- Conveniente y puede ahorrarle tiempo!
- Por lo general, cuestan menos que las verduras frescas cuando no están en temporada
- Puede durar hasta 12 meses en el congelador

## Qué comprar

- Comprar una variedad de verduras congeladas de diferentes colores. ¡Prueba verduras mixtas!
- Asegúrese de que las verduras congeladas no se agrupen en la bolsa. Esto podría significar que se descongelaron y luego recongelaron
- Busque ventas, use cupones, compre la marca de la tienda y busque los precios unitarios. Podría ser más barato a largo plazo comprar la bolsa más grande

## Cómo utilizar

- Microondas, vapor o agregue verduras congeladas a platos mezclados como sopas, guisos
- Cocine las verduras mientras estén congeladas. Descongelar puede hacerlos acuosos y cambiar la textura
- Agregue verduras congeladas hacia el final de la cocción para prevenir la cocción excesiva y mantener los nutrientes, la textura y el color

## Cómo almacenar

- Almacenar en su congelador durante 8-12 meses
- Las verduras congeladas son seguras para comer después de 12 meses, pero puede haber cambios en el sabor, el color o la textura
- No descongele y luego vuelva a congelar las verduras congeladas. Esto puede cambiar la textura
- Asegúrese de que las bolsas del congelador estén bien selladas. Retire el aire adicional para prevenir que el congelador se quemé
- Transfiera a una bolsa congeladora si la bolsa original está rota o si el sello está roto.

## Qué es Freezer Burn

- Manchas grisáceas y secas en la superficie de las verduras congeladas por la exposición al aire
- Puede causar menos nutrientes de color, sabor o textura.
- Aún es seguro para comer



**UConn**  
COLLEGE OF AGRICULTURE,  
HEALTH AND NATURAL  
RESOURCES  
ALLIED HEALTH SCIENCES

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Creado por Yutin Zhao, estudiante de dietética de UConn