



Naranja agria (*Citrus x aurandtium*)

El destilado de los pétalos de las flores es el ingrediente principal del agua de azahar. El jugo es amargo que es difícil de chupar como la china. Se come en dulces y como pasta usando la cáscara con la pulpa. El jugo puede usarse como aderezo o endulzarse para beberse como refresco. Las hojas del té naranjo sirven para relajarse. Se usa para limpiar los intestinos de los cerdos antes de hacer las morcillas.



Jobillo (*Spondias mombin*)

Se puede usar para hacer refresco, dulces, mermeladas, helados e incluso vino.



Jobo (*Spondias dulcis*)

Se le conoce como mono de la india. de pulpa crujiente y jugosa. Su sabor es una mezcla de mangó con piña. La pulpa y la cáscara maduran amarilla.



Mamey (*Pouteria sapota*)

Fruta dulce con pulpa anaranjada.



Níspero (*Eriobotrya japonica*)

Fruta redonda, piel naranja, sabor dulce y aromático. Rica en pectina para la preparación de mermeladas y productos de repostería.

Beneficio de las frutas en nuestra alimentación

1. Aportan vitaminas y nutrientes (Vit. A, Potasio, Magnesio, entre otros)
2. Contienen fibra
3. Son antioxidantes naturales
4. Baja en calorías
5. Alto contenido de agua
6. Se consumen frescas, enlatadas, congeladas y deshidratadas.
7. De gran versatilidad en la preparación de platos o recetas.

Prefiera frutas frescas de temporada, ricas en nutrientes, mejor calidad a mejor precio.

Referencias

Mari Mut José A. ediciones digitales.info 2014

Revisado por Zamora José Especialista Frutales SEA Presentación Frutas Exóticas de Puerto Rico 2014

Fotografía de Mamey originales de Sinergia Nutricional- (2018-21)



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
CCA - UPR - RUM

FRUTAS OLVIDADAS DE PUERTO RICO

Son aquellas que en antaño se consumían regularmente pero que hoy pueden escasear y pocos jóvenes las conocen.

Prof. Nelsie Laboy Correa
Agente Agrícola

Prof. Janet Laboy Miranda
Educatra CFC

Servicio de Extensión Agrícola del Recinto
Universitario de Mayagüez de la Universidad de Puerto Rico



Algarrobo (*Hymenaea courbaril*)

Fruta con corteza dura (en forma de hígado), se consume madura y se utilizan para artesanías y juegos de niños (gallitos de pelea).



Cidra (*Citrus medica*)

Introducida a Puerto Rico en 1640. Se abriganta y se usa en la producción de bizcochos de frutas y otros dulces.



Cundeamor (*Momordica charantia*)

Bejuco silvestre, tiene un fuerte sabor y es amarga. Es común comerlas en países como China, Vietnam, Indonesia y otros.



Almendra (*Terminalia cattapa*)

Se consume fresca y se utiliza para la confección de dulces.



Grosella (*Phyllanthus acidus*)

Fruta abundante de sabor agrio. Se utiliza en la confección de jaleas y vinagres.



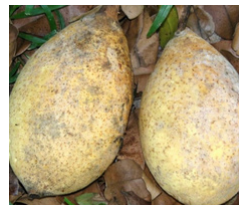
Guamá (*Inga laurina*)

Atrae las abejas, es comunmente usado para dar sombra al cafeto.



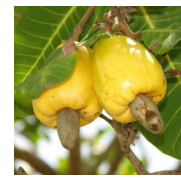
Icaco (*Chrysobalanus icaco*)

Las frutas pueden ser verdes o negras. Debajo de la cáscara hay una pulpa blanca poco jugosa, ligeramente insípida.



Jagua (*Genipa americana*)

Se usa para hacer refresco, se corta en pedazos y se le pone azúcar, luego se deja varios días en la nevera. Es buena para la bronquitis.



Pajuil (*Anacardium occidentale*)

La pulpa es de sabor fuerte y astringente. Se usa para la preparación de dulce en el amíbar, refresco, vino y licor. La nuez "cachew" se utiliza comercialmente en bolsas, latas, solas y combinadas con maní y nueces.



Uva de Playa (*Coccoloba uvifera*)

La fruta se come al natural.



Caimito (*Chrysophyllum cainito*)

Se debe comer desde el centro hacia afuera sin llegar a tocar la cámara, por el látex que allí abunda se pega en los dientes y los labios.



Pomarrosa (*Syzygium jambos*, *S. malaccense*)

El olor del fruto es similar a una rosa, textura acuosa y ligeramente dulce.