



Island Harvest Food Bank's Nutrition Pathways

How to Prepare Fresh Pineapple



Step 1: Clean it

Thoroughly rinse pineapple under running water. Use a clean produce brush to scrub away any dirt or bacteria. Dry with a clean kitchen towel or paper towel. Set pineapple on a clean cutting board.

Step 2: Cut it

Always be aware of where your hands are placed; cut away from your hands. Choose a stable surface, such as a cutting board and place a damp kitchen towel underneath to keep it from slipping. Place the pineapple on its side. Use a sharp chef's knife to carefully cut off the top: about ½ inch below the green crown. Hold the pineapple still with your other hand while you cut. Rotate the pineapple and cut the bottom end off in the same way. Next, stand the pineapple up, and use the knife to carefully cut off strips of the skin from top to bottom. Keep the pineapple standing, cut into 4 quarters from top to bottom. Cut the core off from each quarter and discard the core. Place each quarter flat-side down, then cut into slices or chunks. Enjoy!



Step 3: Store it

Whole pineapple can be stored in the refrigerator for up to 2 days in a plastic bag. Cut pineapple can be stored in the refrigerator for up to 3 days in an airtight container. Cut pineapple can be stored in the freezer for 10-12 months.



Island Harvest Food Bank's Nutrition Pathways

Cómo Preparar Piña Fresca



Paso 1: Límpialo

Enjuague bien la piña con agua corriente. Use un cepillo de productos limpios para eliminar cualquier suciedad o bacteria. Seque con una toalla de cocina limpia o una toalla de papel. Ponga la piña en una tabla de cortar limpia.

Paso 2: Córtalo

Siempre tenga en cuenta dónde se colocan las manos; cortado de sus manos. Elija una superficie estable, como una tabla de cortar y coloque una toalla de cocina húmeda debajo para evitar que se resbale. Coloque la piña de lado. Utilice un cuchillo afilado del chef para cortar cuidadosamente la parte superior: aproximadamente 1/2 pulgada por debajo de la corona verde. Sostenga la piña quieta con la otra mano mientras corta. Gire la piña y corte el extremo inferior de la misma manera. A continuación, levante la piña y use el cuchillo para cortar cuidadosamente las tiras de la piel de arriba a abajo. Mantenga la piña de pie, cortada en 4 cuartos de arriba a abajo. Corte el núcleo de cada trimestre y deseche el núcleo. Coloque cada cuarto de lado plano hacia abajo, luego corte en rodajas o trozos. ¡Disfrutad!



Paso 3: Guárdalo

La piña entera se puede almacenar en el refrigerador durante un máximo de 2 días en una bolsa de plástico. La piña cortada se puede almacenar en el refrigerador durante un máximo de 3 días en un recipiente hermético. La piña cortada se puede almacenar en el congelador durante 10-12 meses.