

GROUND CHERRIES



NUTRITION

- Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.
- Vitamin A: helps with seeing at night and helps the immune system.



CLEANING

- Rinse under cool running water after peeling.



PREPARING

- Peel the paper off and pop it in your mouth. They can also be made into a salsa, baked in a pie or cake, made into jam or sliced on a salad.



SELECTION

- Ground cherries are ripe when the paper husk they grow in is brown and papery.



STORING

- Store on the kitchen counter. If your ground cherries are not brown and papery yet, just leave them sit on your counter. They will ripen.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education->

GROUND CHERRY SALSA

½ red onion, diced
⅓ cup tomatoes, diced
¼ cup cilantro, diced
½ tsp salt

1 jalapeno, diced
1 cup ground cherries, husks removed and diced
1 lime

1. Mix the onion, pepper, tomatoes, ground cherries and cilantro. You may pulse in a food processor or blender for a few seconds to further dice and blend or just mix by hand.
2. Cut the lime in half and squeeze juice out on top of everything. Then add the salt. Pulse until the salsa is the consistency you like.
3. Refrigerate for at least a couple hours before serving, or make it the day before you plan to serve. The longer the salsa has time to sit, the better the flavor. Tastes great with tortilla chips, on top of chicken, or in your favorite taco.



CEREZAS DE TIERRA

(Ground Cherries)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Vitamina C: ayuda a cicatrizar cortes y heridas y ayuda al sistema inmunológico.
- Vitamina A: mejora la visión nocturna y ayuda al sistema inmunológico.



CÓMO SELECCIONAR

- Las cerezas de tierra están maduras cuando la cáscara de papel en la que crecen está de color marrón y tiene textura de papel.



CÓMO SE CONSERVAN

- Conserva en el mostrador de la cocina. Si sus cerezas de tierra aún no están marrones ni parecen papel, déjelas en su mostrador. Madurarán.



CÓMO SE LAVAN

- Enjuague con agua corriente después de pelar.



CÓMO SE PREPARA

- Saque la cáscara de papel y coma la fruta. También se puede hacer una salsa, se pueden hornear en una tarta o pastel, hacer una mermelada o cortar en rodajas para una ensalada.



Para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education->

SALSA DE CEREZAS DE TIERRA

½ cebolla roja, cortada en cubitos

½ taza de tomates, cortados en cubitos

¼ taza de cilantro, picado

½ cucharadita de sal

1 jalapeño, cortado en cubitos

1 taza de cerezas de tierra, se debe retirar la cáscara y cortar en cubitos

1 limón

1. Mezcle la cebolla, el pimiento, los tomates, las cerezas de tierra y el cilantro. Puede combinar en el procesador de alimentos o la licuadora por unos segundos para que quede más fina y bien mezclada o simplemente mezcle a mano.
2. Corte el limón por la mitad y exprima el jugo encima de todo. Luego agregue sal. Mezcle con el procesador de alimentos hasta obtener la consistencia que desea.
3. Refrigere por lo menos un par de horas antes de servir o hágala un día antes de que la vaya a servir. Cuanto más tiempo repose la salsa, mejor será el sabor. Sabe muy rica con chips de tortilla, encima del pollo o en su taco favorito.

