

NECTARINAS

Puntos Claves:

- ▶ Buena fuente de vitamina C.
- ▶ Elija nectarinas firme con piel suave.
- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y vegetales frescos.
- ▶ Madurar al aire libre, luego almacene en el refrigerador hasta siete días.



Consejos Rápidos

- ▶ Ya sea que recoja nectarinas directamente del árbol o de su mercado de agricultores, no hay nada mejor que morder esta dulce y jugosa fruta favorita del verano.
- ▶ Use nectarinas en rodajas para agregar color a la comida o merienda de sus hijos.
- ▶ Lávela bien con agua corriente antes de pelar, cortar o comer. No lave las frutas y vegetales hasta que estén listas para comer.
- ▶ Agregue rodajas de nectarina fresca a los cereales fríos o calientes, panqueques y waffles.

Salsa de nectarina

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

4 nectarinas, sin semilla y picadas
1/2 cebolla morada, picada
1/2 taza de vinagre balsámico
1/2 cucharadita de azúcar blanca
1 cucharadita de cilantro seco
Pimienta negra recién molida al gusto

Preparación:

1. En un tazón mediano, mezcle las nectarinas, la cebolla, el vinagre, el azúcar, el cilantro y la pimienta. Deje reposar 5 minutos.
2. En una sartén a fuego medio, cocine y revuelva la mezcla de nectarina durante 10 minutos, hasta que la cebolla y las nectarinas estén tiernas y ligeramente doradas.
3. Sirva sobre pollo o cerdo a la parrilla.

Por porción: 79 calorías; 1 g de grasa (rastros de grasas saturadas); 2 g de proteína; 15 g de carbohidrato; 3 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 1 mg de sodio

Ensalada de frutas de verano

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

6 tazas de frutas mixtas como sandía, duraznos, nectarinas, ciruelas, arándanos o uvas, cortadas en trozos pequeños
1/2 taza de coco rallado
1 cucharadita de canela molida
1/2 taza de crema batida ligera sin lactosa

Preparación:

1. Mezcle suavemente la fruta en un tazón grande.
2. Espolvoree coco y canela sobre la mezcla de frutas y revuelva ligeramente para mezclar.
3. Cubra el tazón con una envoltura de plástico y enfríe en el refrigerador al menos 1 hora antes de servir.
4. Cubra con cobertura batida para servir, si lo desea.

Por porción: 216 calorías; 2 g de grasa (1 g de grasa saturada); 3 g de proteína; 49 g de carbohidrato; 4 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 21 mg de sodio.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

ccesuffolk.org/community-education



Cornell Cooperative Extension of Suffolk County
423 Griffing Ave, Ste 100
Riverhead, NY 11901-3071
631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.