

DURAZNOS



Puntos Claves:

- ▶ Buena fuente de vitamina C. Contiene carotenoides y flavonoides que pueden ser buenos para la salud.
- ▶ Elija duraznos con piel firme y peludas que cedan a una presión suave cuando estén maduras. Evite los duraznos con imperfecciones.
- ▶ 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 almacenar en el refrigerador hasta siete días.

Consejos Rápidos

- ▶ Añada un toque extra de sabor a su té o limonada. Simplemente agregue los duraznos frescos y rebanados en el fondo de un vaso antes de servirlos.
- ▶ Dependiendo de sus edades, los niños pueden ayudar a limpiar y cortar duraznos para las comidas y meriendas.
- ▶ Lávelos bien con agua corriente antes de pelar, cortar o comer. No lave las frutas y vegetales hasta que estén listas para comer.
- ▶ Mezcle los duraznos frescos en una licuadora con un poco de yogur (o leche) bajo en grasa, banano y hielo para obtener un batido delicioso.

Salsa de durazno

Rinde: 7 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de duraznos picados, enlatados o frescos (alrededor de 1.5 a 2 medianos)
- 1 tomate grande, picado
- 1 pimiento, sin semillas y picado
- 1/2 taza de cebolla picada (1/2 cebolla mediana)
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1/4 cucharadita de sal y pimienta

Preparación:

1. Combine los duraznos, el tomate, el pimiento, la cebolla y el cilantro en un tazón grande. Agregue jugo de lima, sal y pimienta y revuelva suavemente para mezclar.
2. Cubra y refrigere hasta que este listo para servir.
3. Refrigere las sobras dentro de 2 horas

Por porción: 30 calorías; 0 g de grasa, 1 g de proteína; 7g de carbohidratos; 1 g de fibra dietética, 90 mg de sodio.

Ensalada de durazno y espinacas

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 3/4 taza de nueces pecanas
- 2 duraznos, pelados y cortados en trozos pequeños
- 4 tazas de hojas de espinaca, enjuagadas y secas
- 1/4 taza de aderezo para ensalada de semillas de amapola

Direcciones:

1. Caliente el horno a 350 ° F. Coloque las nueces en una sola capa en una bandeja para hornear y ase en el horno caliente durante 7-10 minutos, hasta que comiencen a oscurecerse. Retire del horno y reserve.
2. Combine los duraznos, las espinacas y las nueces tostadas en un tazón grande. Mezcle con el aderezo hasta que esté uniformemente cubierto, agregando un poco de aderezo adicional si es necesario.

Por porción: 165 calorías; 14 g de grasa (1 g de grasa saturada); 3 g de proteína; 11 g carbohidratos; 3 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 24 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.