

Todo sobre albaricoques

Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado del Calendario de cosecha del estado de Washington (www.pickyourown.org/WAharvestcalendar.htm)

Nutrientes poderosos

Los albaricoques contienen nutrientes clave que benefician su salud: ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).

Vitamina A ▶

Más de 20%

Más de 20%

◀ Vitamina C

Folato ▶

2-9%

2-9%

◀ Potasio

Calcio ▶

2-9%

2-9%

◀ Hierro

Fibra ▶

2-9%

ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016);
FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

¿Sabía qué?

- * La vitamina A ayuda a tener una piel sana, buena visión y resistencia a las infecciones.
- * La vitamina C mantiene sanas las encías, la piel y la sangre.
- * Los antioxidantes que dan a los albaricoques su hermoso color naranja también apoyan la salud del corazón y reducen el riesgo de algunos cánceres.
- * Los albaricoques secados al sol son nutritivamente más densos que los frescos pero retienen menos vitamina C.

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en wasnap-ed.org/FFF.

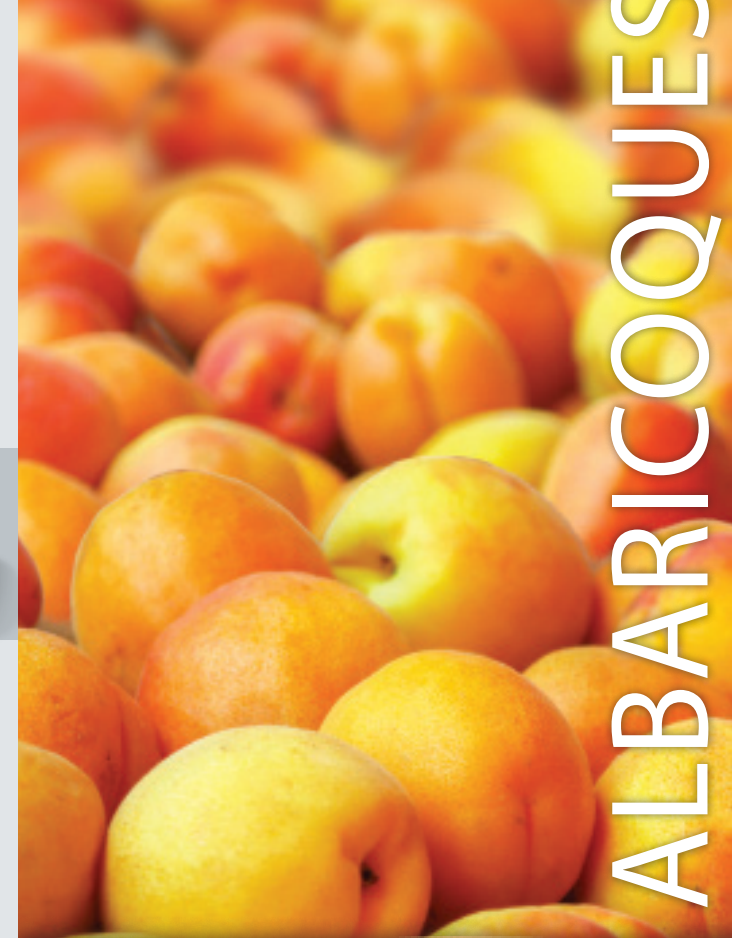


Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.

Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. September 27, 2021



ALBARICOQUES



Cómo elegir y preparar albaricoques



- ❧ Elija albaricoques firmes que no sean demasiado blandos y que tengan un color naranja intenso. Evite albaricoques con grietas o manchas blancas.
- ❧ Manipule los albaricoques con cuidado ya que se magullan con facilidad. Las magulladuras hacen que se echen a perder más rápidamente.
- ❧ Coma albaricoques frescos y maduros o cocínelos como lo haría con duraznos o nectarinas; retire el hueso del centro.
- ❧ Las rodajas de albaricoque se pueden congelar para su uso posterior. El jugo de limón evitará que la pulpa se ponga marrón después de cortarla.
- ❧ Pruebe agregar albaricoques frescos a su yogur, avena o cereal en la mañana. También son deliciosos en las ensaladas.

Postre de frutas

Rinde 1 postre

- 1 taza de harina*
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite
- 2 tazas de albaricoques frescos u otras frutas o bayas frescas, en rodajas

- 1 Precaliente el horno a 325°F.
- 2 Derrita la mantequilla en una fuente de horno de 9x9".
- 3 Mezcle la harina, el polvo de hornear, el azúcar y la leche.
- 4 Coloque la masa en la fuente de horno y la fruta encima.
- 5 Hornee durante 1 hora.

*Nota: Se puede sustituir hasta 1/2 taza de harina de repostería integral, si lo desea.

Ensalada de pollo con fruta

Rinde 1-2 porciones

- 2 cucharadas de pedazos de nueces
- 2 albaricoques o 1 durazno
- $\frac{1}{2}$ taza de pollo cocido, picado
- $\frac{1}{8}$ taza de cebolla roja en rodajas finas
- 1 a 2 cucharadas de aderezo para ensalada de semillas de amapola o un aderezo de su elección.
- $\frac{1}{2}$ tazas de hojas de ensalada

- 1 Precaliente el horno a 325°F.
- 2 Extienda las nueces en una bandeja para hornear.
- 3 Tueste las nueces en el horno por 7 a 10 minutos, hasta que empiecen a dorarse. Retire del horno y deje enfriar.
- 4 Quite los huesos de los albaricoques y córtelos en rodajas.
- 5 Coloque la mitad de la fruta en un tazón y agregue el pollo, la cebolla y la mitad del aderezo. Mezcle para cubrir.
- 6 Agregue las hojas de ensalada, las nueces y el aderezo restante; mezcle para cubrir. Cubra con la fruta restante.

Granos de desayuno con fruta

Rinde 4 porciones

- $\frac{1}{2}$ taza de nueces picadas
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 taza de granos enteros (quinua, avena, bulgur o trigo triturado)
- 2 tazas de leche
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de miel de abeja
- 8 albaricoques frescos, finamente picados (se puede sustituir secos)

- 1 Tueste las nueces en una sartén a fuego MEDIO hasta que se doren, de 3 a 5 minutos. Deje enfriar.
- 2 Combine la canela y el grano de su elección en una olla a fuego MEDIO hasta que estén bien calientes.
- 3 Agregue la leche y la sal a la olla y revuelva.
- 4 Hierva la mezcla, reduzca el fuego a BAJO, cubra y deje cocinar a fuego lento durante 15 minutos.
- 5 Agregue la vainilla, la miel, los albaricoques y aproximadamente la mitad de las nueces.
- 6 Cubra con las nueces restantes cuando sirva.