

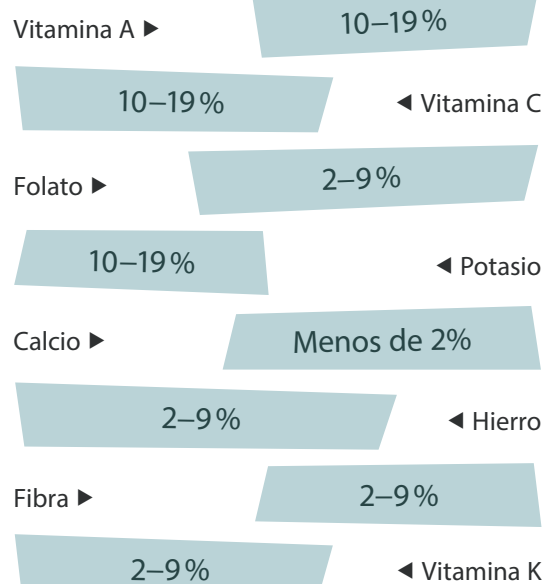
Todo sobre duraznos

Crecimiento estacional de cultivos



Nutrientes poderosos

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



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

¿Sabía qué?

- * El durazno es un miembro de la familia de las rosas. Cuando está maduro, tiene una fragancia dulce.
- * Originario de China, el durazno se conocía una vez como la “manzana persa.”
- * Washington es uno de los cuatro principales estados en los EE.UU. que cultivan duraznos comercialmente.

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.

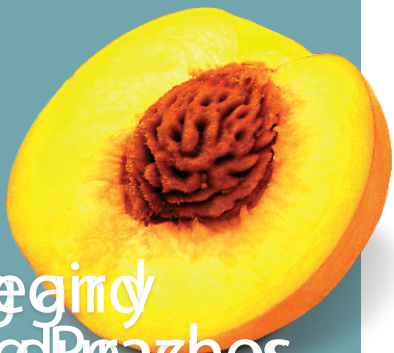
Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. September 24, 2021

DURAZNOS



Selección y Preparación de Duraznos



- ☞ Busque duraznos de aspecto brillante y fresco. La piel debe ser de color crema o amarillo con diferentes cantidades de rojo.
- ☞ Evite los duraznos arrugados o verdes lo que significa que están demasiado maduros o poco maduros.
- ☞ Guarde los duraznos verdes en la cubierta a temperatura ambiente en lugar de en el refrigerador en bolsas de plástico.
- ☞ Los duraznos son deliciosos frescos o cocidos. Los duraznos en rodajas se pueden congelar para usarlos más tarde. Agregue jugo de limón para evitar que los duraznos cortados se pongan marrones.
- ☞ Agregue durazno fresco a su yogur, avena, cereal o helado. Use duraznos congelados en postres horneados, salsas y licuados.
- ☞ Para un licuado simple, combine 1 plátano, 2 duraznos, ½ taza de peras enlatadas y 1 taza de leche baja en grasa en una licuadora.

Pollo horneado con duraznos

Rinde 2 porciones

- 2 pechugas de pollo sin piel ni hueso
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 durazno, pelado, sin hueso y en rodajas
- Pizca de jengibre molido
- Pizca de clavo molido
- ½ cucharada de jugo de limón amarillo
- 1 cucharadita de maicena
- ¼ de taza de agua fría

- 1 Precaliente el horno a 350° F.
- 2 Coloque el pollo en una fuente para hornear ligeramente engrasada y espolvoree con la mitad del azúcar moreno.
- 3 Coloque el durazno sobre el pollo, luego espolvoree con el azúcar moreno restante, jengibre, clavo y jugo de limón.
- 4 Coloque el pollo en el horno y hornee por 30 minutos o hasta que esté completamente cocido.
- 5 Disuelva la maicena en el agua fría. Agregue a los jugos de cocción y revuelva bien. Cuando espese, vierta sobre el pollo.

Adaptado de allrecipes.com

Postre de durazno

Rinde 2 porciones

- 1 durazno maduro, pelado y cortado por la mitad
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 taza de frambuesas frescas o congeladas
- 1 a 2 cucharaditas de maicena
- Yogur helado de vainilla o helado bajo en grasa

- 1 En una olla mediana combine los duraznos, el agua y la miel.
- 2 Cocine a fuego MEDIO hasta que los duraznos estén suaves, unos 5 minutos. Retire los duraznos con una espumadera y déjelos enfriar.
- 3 En una olla limpia, combine las frambuesas y la maicena, revolviendo hasta que la maicena disuelva. Cocine a fuego MEDIO hasta que la mezcla espese, unos 3 minutos. Retire del fuego y deje enfriar durante 10 minutos.
- 4 Para servir, cubra la mitad de un durazno con una bola de yogur helado y una cucharada de salsa de frambuesa tibia.

Camotes con duraznos

Rinde 4-6 porciones

- 2 camotes
- 1 lata de 16 onzas de duraznos en rodajas escurridos (reserve 2 cdas. del jugo)
- ¼ de taza de nueces picadas

- 1 Precaliente el horno a 350° F.
- 2 Caliente los camotes en el microondas por 3 a 4 minutos, hasta que se puede pincharlas con un tenedor. Deje enfriar un poco, luego pele y corte en cuartos.
- 3 Coloque el camote en una sola capa en una fuente para hornear. Agregue las rodajas de durazno. Rocíe con el jugo de durazno reservado y espolvoree con nueces picadas.
- 4 Hornee por 15 a 20 minutos hasta que esté bien caliente.