



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de los Duraznos

## Compre y Ahorre

- ✿ Elija duraznos que estén lisos y sin magulladuras ni áreas verdes. El rubor rojo en algunas variedades no es un signo de madurez.
- ✿ Los duraznos maduros se sienten pesados para su tamaño y la pulpa cederá a una presión suave. Maneje los duraznos con cuidado para evitar magullarlos.
- ✿ Encuentre duraznos frescos cultivados en los EE. UU. de mayo a octubre. Encuentre duraznos cultivados en Oregón en mercados locales y fincas U-pick de julio a septiembre.
- ✿ Los duraznos congelados y enlatados están disponibles todo el año. Para evitar los azúcares agregados en los duraznos enlatados, busque "Empacado en jugo 100% natural" en la etiqueta.

Los duraznos son una buena fuente de vitamina C y fibra.



Durazno amarillo

Durazno blanco



*La piel del durazno proporciona fibra y otros nutrientes. Si no le gusta la piel vellosa, pruebe una nectarina. Las nectarinas son un tipo de durazno con piel suave y sin vellos.*

## Algunos Tipos de Duraznos

**Freestone** — La pulpa se separa de la semilla. Buenos para comerlos frescos, hornear y conservar.

**Clingstone** — La pulpa se pega a la semilla. Estos se utilizan principalmente para duraznos enlatados, pero pueden estar disponibles en los mercados de agricultores. Es mejor comerlos frescos porque la semilla puede ser complicada de quitar.

**Amarillo o Blanco** — Los duraznos de ambos tipos de semilla pueden tener pulpa amarilla o blanca. Los duraznos blancos tienen un sabor más dulce, incluso antes de que estén completamente maduros. Los duraznos blancos no deben conservarse mediante ningún método de enlatado porque son demasiado bajos en ácido para matar las bacterias dañinas.

## Almacene Bien Desperdicie Menos

- ✿ Almacene los duraznos a temperatura ambiente hasta que maduren. Para madurar más rápido, almacénelos en una bolsa de papel cerrada. Para acelerar aún más la

maduración, agregue una manzana o un plátano a la bolsa.

- ✿ Refrigere los duraznos maduros en un recipiente con flujo de aire. Use dentro de 3 a 5 días.
- ✿ Frote suavemente los duraznos con agua fría de la llave justo antes de usarlos.
- ✿ Para reducir la oxidación,

corte los duraznos justo antes de servir. Sumergir las piezas en agua con jugo de limón amarillo también puede reducir la oxidación. Para cada taza de agua agregue 1 cucharada de jugo de limón amarillo.



# Disfrute los Duraznos



## Licuado de Durazno y Zanahoria

### Ingredientes:

1 lata (15 onzas) de **duraznos**, sin escurrir o 1 1/2 tazas de rodajas de durazno fresco o congelado y 1/2 a 3/4 de taza de agua o jugo 100% de fruta

1 taza de **zanahorias** (congeladas, cocidas o enlatadas y escurridas)

1 **plátano** mediano (fresco o congelado)

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Combine todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos.
3. Licúe completamente hasta que quede sin grumos, y sirva inmediatamente.
4. Refrigere o congele lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 3 tazas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

Visite  
[FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es)  
para más recetas  
con duraznos

## Modificación Rápida

- \* Agregue duraznos cortados al yogur o cualquier cereal frío o caliente para darle dulzura y sabor.
- \* Los duraznos se pueden mezclar con la masa de panqueques, waffles, panecillos tipo muffin o pan.
- \* Ponga a asar mitades de durazno fresco para un postre sencillo.

Una libra de duraznos =  
aproximadamente 3 a 4  
duraznos medianos =  
2 tazas de duraznos en rodajas

## Salsa de Durazno

### Ingredientes:

1 taza de **duraznos** picados (enlatados o frescos)

1 **tomate** grande, picado

1 **pimiento dulce**, picado (vea la Nota)

1/2 taza de **cebolla** picada

1/2 taza de **cilantro** picado

1 cucharada de **jugo de limón** verde

1/4 de cucharadita de **sal y pimienta**

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Combine los duraznos, el tomate, el pimiento dulce, la cebolla y el cilantro en un tazón grande. Agregue el jugo de limón verde, la sal y la pimienta. Revuelva suavemente para mezclar.
3. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Nota:** Para darle más sabor, agregue chile cayena o chiles jalapeños finamente picados.

**Rinde** 2 tazas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos



## ¡Los Niños Pueden!

- Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:
  - \* enjuagar frutas y verduras frescas bajo agua de la llave.
  - \* cortar duraznos en una tabla para picar. Los duraznos maduros se pueden cortar con un cuchillo de plástico.
  - \* llenar una licuadora hasta la mitad para dejar espacio para que la comida gire. Ajustar bien la tapa antes de licuar.