



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Fundamentos de los Duraznos



Los duraznos son una excelente fuente de la vitamina C, la cual ayuda al cuerpo a sanar cortes y otras heridas.

Compra\$ y Ahorro\$

- ✿ Elija duraznos que tengan un color uniforme de color oro cremoso a amarillo. Algunas variedades tienen un rubor rojo pero no siempre puede ser un signo de madurez.
- ✿ Cuando están maduros, los duraznos deben tener un tacto blando o suave. Maneje con cuidado los duraznos—se magullan fácilmente. Las partes magulladas se echan a perder más rápidamente.
- ✿ Los duraznos frescos pueden estar en su mejor calidad y menor costo desde junio hasta septiembre, dependiendo de la variedad y área de cultivo.
- ✿ Cuando vaya a comprar duraznos enlatados, busque “Envasado en jugo 100%” y “Sin azúcares añadidos” en la etiqueta. Duraznos enlatados y congelados están disponibles todo el año.



Variedades de Duraznos

Freestone — la semilla cae fácilmente. Estas variedades tienen una textura firme, bajo contenido de azúcar, bajo jugosidad y la pulpa de color blanco o amarillo. Los duraznos de pulpa blanca pueden ser menos dulces y tener menos ácido que los duraznos de pulpa amarilla.

Clingstone — la pulpa se aferra a la semilla. Estas variedades tienen una textura suave, alto contenido de azúcar y jugosidad y pulpa blanca o amarilla.

Semi-freestone — es un híbrido de los duraznos freestone y clingstone. La piel se aferra a la semilla con menos fuerza y tienen un contenido de azúcar y jugosidad relativamente alto.



Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Guarde los duraznos a la temperatura ambiente hasta que se maduren para el mejor sabor y textura. Madure los duraznos en una bolsa de papel ligeramente cerrada. Añada una manzana o plátano para acelerar la maduración. Revise diariamente hasta que estén suaves, luego coma o refrigere.
- Guarde los duraznos maduros en el refrigerador en una bolsa de plástico con hoyos para prevenir la humedad en la superficie. Use dentro de unos días.

■ Lave los duraznos justo antes de usarlos, suavemente frotándolos bajo agua corriente.

■ Para evitar el pardeamiento, corte los duraznos justo antes de servir o bañe los duraznos cortados en agua con jugo de limón (2 cucharadas/cuarto).

■ Para congelar los duraznos cortados, primero trate las rodajas para prevenir el pardeamiento (vea arriba). Luego congélelos en una bandeja para hornear. Una vez congelados, transfiera las rodajas a una bolsa o recipiente para el congelador. Use dentro de 12 meses. Descongele en el refrigerador



La cascara de los duraznos es una buena fuente de fibra.

Ideas de Cómo Utilizar los Duraznos

Visite FoodHero.org/es para recetas de duraznos rápidas y deliciosas

Modificación Rápida

- Los duraznos son un bocadillo delicioso cuando se comen enteros, picados o en rebanadas.
- Añada los duraznos cortados al yogur, cereal de caja o avena para agregar dulzor y sabor.
- Los duraznos se pueden mezclar en la masa para hacer panqueques, waffles, panecillos o pan.
- Ase a la parrilla duraznos cortados a la mitad para un postre sencillo.

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



¡Los Niños Pueden!

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- lavar las frutas y verduras frescas.
- cortar o rebanar los duraznos en una tabla para cortar. Los duraznos maduros se pueden cortar con un cuchillo de plástico.
- utilizar un abrelatas.
- llenar una licuadora aproximadamente a la mitad para permitir que los alimentos puedan girar; revise que la tapa está bien puesta.

Helado de Durazno

Ingredientes:

- 1 cucharada de **margarina** o **mantequilla**
- 2 tazas de **duraznos** picados o en rebanadas (frescos, congelados o enlatados/escurridos)
- 3 cucharadas de **azúcar morena** empacada
- ¼ de cucharadita de **canela** molida
- 3 tazas (24 onzas) de **yogur bajo en grasa** (pruebe yogur natural, durazno, vainilla o frambuesa)

Preparación:

- Derrita la margarina o mantequilla en una sartén mediana sobre fuego medio (300 grados en una sartén eléctrica).
- Añada los duraznos, azúcar morena y la canela. Revuelva ocasionalmente hasta que los duraznos estén calientes. Remueva del calor.
- Coloque cucharadas de yogur en cinco tazones individuales. Cubra con duraznos calientes.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes dos horas.

Rinde: 5 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 5 minutos

Licuado de Durazno y Zanahoria



Ingredientes:

- 1 **plátano** mediano (fresco o congelado)
- 1 taza de **zanahorias** (cocidas, congeladas o enlatadas/escurridas)
- 1 lata (15 onzas) de **duraznos**, sin escurrir o 1½ tazas de duraznos frescos o congelados con ½ taza de agua o jugo de fruta

Preparación:

- Combine todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos.
- Mezcle hasta que quede suave.
- Sirva de inmediato.
- Refrigere o congele lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde: 3 tazas

Tiempo de Preparación: 5 minutos