



## Recipe

# PAN GLASEADO DE CANTALUPO

- 3 huevos
- 1 taza puré de manzana sin endulzar
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada extracto de vainilla
- 2 tazas de puré de cantalupo (como un melón de 5 pulgadas)
- 1 ½ tazas harina integral
- 1 ½ tazas harina multi-propósito
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita bicarbonato
- ¾ cucharadita levadura en polvo
- 2 cucharaditas canela molida
- ½ cucharadita jengibre molido

### Glaseado:

- ½ taza mantequilla
- 2/3 taza azúcar moreno
- ½ taza pacanas picadas

**Precaliente** el horno a 325 grados F. Levemente **engrase** y eche **harina** sobre 2 moldes de 9x5 pulgadas. En un tazón grande, **combina** los huevos, el puré de manzana, el azúcar, la vainilla y el puré de cantalupo. En otro tazón, **tamice** las harinas, la sal, el bicarbonato, la levadura en polvo, la canela y el jengibre. **Añada** la combinación de harina a la combinación

de cantalupo; **mezcle** justo hasta que estén combinadas, y luego **ponga** la masa en los moldes preparados. **Hornee** en el centro del horno precalentado durante 60 a 70 minutos, hasta que un palito insertado en el centro de la hogaza salga limpio y la parte superior del molde regrese a su sitio cuando uno lo aprieta. Permita que las hogazas **se enfríen** en los moldes durante 10 minutos, y luego inserte un cuchillo alrededor de los bordes y **desmolde** en un estante para enfriar.

**Para el Glaseado: Combine** la mantequilla y el azúcar moreno en un tazón que sea seguro para el microondas. Cocine en el microondas en fuego alto durante 3 minutos, revolviendo bien cada minuto, hasta que esté liso y el azúcar esté derretido; añada las pacanas al glaseado. Vierta el glaseado sobre las hogazas tibias. Permita que las hogazas glaseadas se enfríen durante una hora antes de servir.

**Produce:** 20 rebanadas

**Análisis Nutricional:** 200 calorías, 8 g grasa, 3.5 g grasa saturada, 45 mg colesterol, 20 mg sodio, 32 g carbohidratos, 2 g fibra, 17 g azúcar, 4 g proteína.

<http://plateitup.ca.uky.edu>

# Cantalupo de Kentucky

**ESTACIÓN:** Julio hasta temprano en Septiembre

**DATOS NUTRITIVOS:** El cantalupo es una fuente excelente de las vitaminas A y C. Una porción de media taza proporciona 50 calorías, 120 por ciento de la vitamina A, y 80 por ciento de la vitamina C que se necesita en un día. También contiene fotoquímicos que promueven buena salud del corazón y buena vista, aumentan el sistema inmunológico y bajan el riesgo de algunos cánceres.

**SELECCIÓN:** Escoja los melones pesados para el tamaño sin moretones visibles ni color al fondo amarillo ni crema. Los melones maduros ceden bajo la presión leve al lado de la flor y tendrán una fragancia afrutada. La piel debe de sentir elástica, no blanda.

**ALMACENAJE:** Almacene los cantalupos sin picar a la temperatura ambiente durante hasta una semana. Los melones seguirán madurándose a la temperatura ambiente. Refrigere los melones picados en un recipiente contra el aire durante hasta cinco días.

**PREPARACIÓN:** Lave los melones en agua tibia antes de picarlos para remover cualquier impureza de la piel que se podría llevar del cuchillo a la fruta. Parta el melón y remueva las semillas y los hilos. Se puede partir los melones o cortarlos en cuatro, en porciones, cubos, o sacado en bolas con un sacabolas.

El cantalupo es suficientemente delicioso para servir fresco, pero también se puede añadir a ensaladas de frutas y batidos.

---

## CANTALUPO DE KENTUCKY

### Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión de los Condados para Ciencias de Familia y Consumidores

University of Kentucky, Estudiantes de Dietéticos y Nutrición de Humanos

### Junio 2014

Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a [www.uky.ag/fcs](http://www.uky.ag/fcs)

**Fuente:** [www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov)



Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle.  
<http://plateitup.ca.uky.edu>