

Crujiente de Durazno

1/2 taza de avena rápida de 1 minuto
1/2 taza granola endulzada con miel de abeja

3 cucharadas harina integral

1/2 taza azúcar morena clara, envasada

1/4 taza mantequilla, suavizada

6 tazas duraznos, pelados en rebanadas

1 cucharadita canela en polvo

1/4 cucharadita nuez moscada en polvo

1/4 cucharadita "all spice" en polvo

1/4 taza pecanas picadas

Precaliente el horno a 375 grados F. **Combine** la avena, granola, harina y azúcar en un tazón mediano. **Corte** pequeños trozos de mantequilla ablandada en la parte superior. **Corte** la mantequilla en los ingredientes secos hasta que estén bien mezclados y desboronados. Ligeramente **rocié** un molde para hornear de 8 por 8 pulgadas con rociador para cocinar,

agregue los duraznos. **Espolvoree** los ingredientes secos y la mezcla de mantequilla sobre los duraznos. **Agregue** las especias y las nueces picadas uniformemente sobre la parte superior. **Colóquelos** en la redecilla en la parte central del horno. **Hornee** de 25 a 30 minutos, o hasta que la cobertura esté dorada.

Hace: 9 porciones

Análisis nutricional: 200 calorías; 8 g total grasa; 3.5 g grasa saturada; 15 mg de colesterol; 5 mg sodio; 32 g carbohidratos; 2 g fibra; 3 g proteína



Crujiente de Durazno

1/2 taza de avena rápida de 1 minuto
1/2 taza granola endulzada con miel de abeja

3 cucharadas harina integral

1/2 taza azúcar morena clara, envasada

1/4 taza mantequilla, suavizada

6 tazas duraznos, pelados en rebanadas

1 cucharadita canela en polvo

1/4 cucharadita nuez moscada en polvo

1/4 cucharadita "all spice" en polvo

1/4 taza pecanas picadas

Precaliente el horno a 375 grados F. **Combine** la avena, granola, harina y azúcar en un tazón mediano. **Corte** pequeños trozos de mantequilla ablandada en la parte superior. **Corte** la mantequilla en los ingredientes secos hasta que estén bien mezclados y desboronados. Ligeramente **rocié** un molde para hornear de 8 por 8 pulgadas con rociador para cocinar,

agregue los duraznos. **Espolvoree** los ingredientes secos y la mezcla de mantequilla sobre los duraznos. **Agregue** las especias y las nueces picadas uniformemente sobre la parte superior. **Colóquelos** en la redecilla en la parte central del horno. **Hornee** de 25 a 30 minutos, o hasta que la cobertura esté dorada.

Hace: 9 porciones

Análisis nutricional: 200 calorías; 8 g total grasa; 3.5 g grasa saturada; 15 mg de colesterol; 5 mg sodio; 32 g carbohidratos; 2 g fibra; 3 g proteína



Los Duraznos de Kentucky

TEMPORADA: julio a septiembre

DATOS NUTRICIONALES: Los duraznos contienen muchos nutrientes, pero son más importantes por la fibra y las vitaminas A y C. Son bajos en calorías: un durazno mediano tiene alrededor de 35 calorías.

SELECCIÓN: Los duraznos tienen una piel pelusita y vienen en muchas variedades con piel amarilla o blanca. Hay "piedras libres" (la pulpa se separa fácilmente de la semilla) y "piedras pegajosas" (la pulpa se aferra a la semilla). Busque la fruta bastante firme a ligeramente suave con piel amarilla o de color crema. Evite los duraznos que son verdes, arrugados o magullados.

ALMACENAJE: Algunos duraznos pueden necesitar ser almacenados a temperatura de salón para madurar.

La fragancia es una indicación de madurez. Guarde los duraznos maduros en el refrigerador y utilícelos en un plazo de 5 días. Trátelos con delicadez.

PREPARACIÓN: Una libra de duraznos será igual a 3 a 4 duraznos medianos, 2 tazas en rodajas o tazas de 1 1/2 tazas de pulpa o puré. Lave, pele y corte por la mitad para sacar la semilla. Para pelar, sumerja en agua hirviendo durante 30 segundos. Enfríe rápidamente en agua fría y retire la piel con un cuchillo. Los duraznos se oscurecen cuando se exponen al aire. Para evitar esto, sumerja los duraznos en jugo de limón o una mezcla de ácido ascórbico para frutas. Los duraznos se utilizan para aperitivos, guarniciones, ensaladas, postres, productos horneados, gelatinas, conservas y son los más deliciosos cuando se comen frescos.

LOS DURAZNOS DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Junio 2018

Fuente: FruitsAndVeggies.org

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



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



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

Los Duraznos de Kentucky

TEMPORADA: julio a septiembre

DATOS NUTRICIONALES: Los duraznos contienen muchos nutrientes, pero son más importantes por la fibra y las vitaminas A y C. Son bajos en calorías: un durazno mediano tiene alrededor de 35 calorías.

SELECCIÓN: Los duraznos tienen una piel pelusita y vienen en muchas variedades con piel amarilla o blanca. Hay "piedras libres" (la pulpa se separa fácilmente de la semilla) y "piedras pegajosas" (la pulpa se aferra a la semilla). Busque la fruta bastante firme a ligeramente suave con piel amarilla o de color crema. Evite los duraznos que son verdes, arrugados o magullados.

ALMACENAJE: Algunos duraznos pueden necesitar ser almacenados a temperatura de salón para madurar.

La fragancia es una indicación de madurez. Guarde los duraznos maduros en el refrigerador y utilícelos en un plazo de 5 días. Trátelos con delicadez.

PREPARACIÓN: Una libra de duraznos será igual a 3 a 4 duraznos medianos, 2 tazas en rodajas o tazas de 1 1/2 tazas de pulpa o puré. Lave, pele y corte por la mitad para sacar la semilla. Para pelar, sumerja en agua hirviendo durante 30 segundos. Enfríe rápidamente en agua fría y retire la piel con un cuchillo. Los duraznos se oscurecen cuando se exponen al aire. Para evitar esto, sumerja los duraznos en jugo de limón o una mezcla de ácido ascórbico para frutas. Los duraznos se utilizan para aperitivos, guarniciones, ensaladas, postres, productos horneados, gelatinas, conservas y son los más deliciosos cuando se comen frescos.

LOS DURAZNOS DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Junio 2018

Fuente: FruitsAndVeggies.org

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



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



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service