

MANERAS SALUDABLES DURAZNOS ENLATADOS



Consejos!

- Cubra los panqueques, waffles y tostadas francesas con duraznos enlatados.
- Endulce el cereal integral y la avena con duraznos enlatados.
- Agregue duraznos enlatados a los batidos.
- Agregue duraznos a las ensaladas.
- Haga sorbete de durazno congelando los duraznos picados durante la noche y haciéndolos puré en una licuadora.

RECETAS

Smoothie de Duraznos con Crema

Ingredientes:

- | | |
|--|--------------------|
| 1 (15-oz.) lata de duraznos rebanados escurridos | 1 plátano |
| 1/2 taza de leche baja en grasa | 5-6 cubos de hielo |

Instrucciones:

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora. Licue hasta que quede suave y vierta en tazas.

Muffins de Durazno y Especies

Ingredientes:

- | | |
|--|----------------------------|
| 2 1/4 tazas de harina | 3/4 cucharadita de sal |
| 3 cucharaditas de canela | 2 huevos |
| 1/2 cucharadita de especias para pastel de calabaza (opcional) | 1/2 taza de azúcar |
| 3/4 cucharadita de bicarbonato de sodio | 1 lata (15 oz) de duraznos |

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 ° F y mezcle la harina, canela, especias para pastel de calabaza (si se usa), bicarbonato de sodio y sal.
2. Agregue los huevos y el azúcar.
3. Agregue los duraznos con almíbar y córtelos mientras revuelve.
4. Dividir en 12 muffins. Hornea por 25 minutos.
5. Deje enfriar un poco, desmoldar y disfrutar

Salsa Tropical

Ingredientes:

- 1 lata (15 oz.) De duraznos, escurridos y picados 1 taza de pepino o pimiento morrón en cubitos
- 1 lata (20 oz) de piña, escurrida y picada 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagados 1/4 taza de cilantro picado (opcional)

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, combine suavemente todos los ingredientes.
2. ¡Revuelve para combinar! ¡Sirva con totopos de tortilla o use para decorar tacos o quesadillas!

Postre de Duraznos

Ingredientes:

- 2 latas (de 15 oz) de duraznos, escurridos en aerosol antiadherente para cocinar
- 3/4 taza de azúcar morena clara, empacada y dividida 1/2 barra (2 oz) de mantequilla fría sin sal
- 1/2 taza de harina de trigo integral, dividida 1 1/2 tazas de avena rápida
- 1/2 cucharadita de canela en polvo

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 ° F. Engrasa una fuente para hornear de 9x9 pulgadas con aceite en aerosol antiadherente.
2. En un tazón grande, combine los duraznos, 1/4 taza de azúcar morena, 1 cucharada de harina y canela; mezclar bien. Vierta la mezcla de durazno uniformemente en el plato.
3. Corte la mantequilla en cubos más pequeños con un cuchillo afilado. En un tazón mediano, combine el azúcar morena restante y la harina, la avena y la mantequilla. Mezclar con las manos hasta que se desmorone. Unte la mezcla de harina y avena sobre los duraznos.
4. Hornee sin tapar en la rejilla del medio del horno durante 40 minutos o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada o burbujeante. Deje reposar durante 15-20 minutos antes de servir.



MAKE IT A MEAL: RECIPES



Brochetas de Cerdo y Melocotón a la Parrilla

Ingredientes:

1 lata (15 oz.) De duraznos en rodajas, escurridos
1 cebolla, cortada en 6 gajos

1 1/2 lb. de lomo de cerdo, cortado en 18 trozos
3/4 taza de salsa barbacoa

Instrucciones:

1. Caliente la parrilla a fuego medio-alto; ensarte los duraznos y las cebollas en 6 brochetas.
2. Coloque los trozos de carne en 3 brochetas separadas.
3. Coloque en la parrilla y cocine por 15 minutos o hasta que la carne esté bien cocida, volteándola ocasionalmente. Unte con salsa barbacoa durante los últimos 5 minutos de cocción para evitar que se queme la salsa.

Ensalada de Duraznos y Verduras Verdes

Ingredientes:

1 cucharada de miel, jarabe de maple o azúcar
1 cucharada de vinagre
1 cucharadita de mostaza
1/4 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta
1/4 taza de aceite

8 tazas de hojas verdes para ensalada (lechuga, espinaca, rúcula, etc.)
1 lata (15 oz) de duraznos, escurridos y picados
1/4 cebolla morada, en rodajas finas
1/3 taza de nueces, nueces o almendras picadas (opcional)
1/4 taza de queso desmenuzado o rallado (opcional)

Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, mezcle el jarabe de maple / miel, el vinagre, la mostaza, la sal, la pimienta y el aceite para hacer la vinagreta.
2. Si las usa, coloque las nueces en una sartén seca a fuego medio-bajo. Revuelva con una espátula hasta que las nueces estén fragantes y ligeramente tostadas. Retire del fuego.
3. En un tazón grande, mezcle las hojas de ensalada, los duraznos y la cebolla. Espolvoree con nueces y / o queso, si lo desea. Rocíe la vinagreta sobre la ensalada y revuelva para cubrir. Refrigere el aderezo adicional.

Pollo Sabroso al Durazno

Ingredientes:

1 cucharada de aceite
4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta
2 cucharadas de azúcar morena
2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio

2 cucharadas de vinagre
1/4 taza de jugo de naranja
2 dientes de ajo, picados o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio
2 latas (15 oz) de duraznos, escurridos y picados
2 cucharadas de almendras en rodajas (opcional)

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Sazone el pollo por ambos lados con sal y pimienta, agregue a la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 2 minutos por lado.
2. Combine el azúcar morena, la salsa de soya, el vinagre y el jugo de naranja en un tazón pequeño y reserve. Cuando el pollo esté dorado, transfíralo a un plato y reserve.
3. Agregue el ajo a la sartén y cocine, revolviendo durante 30 segundos (si es en polvo omita el paso). Agregue el caldo de pollo, la mezcla de salsa de soya y los duraznos a la sartén. Suba el fuego a alto y cocine, sin tapar, durante unos 6 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que la salsa se espese y los duraznos se ablanden.
4. Vuelva a colocar el pollo en la sartén con la salsa, baje el fuego a medio-bajo, cubra y cocine durante unos 5 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido. Sirva el pollo cubierto con la salsa y espolvoreado con almendras, si las usa.

Ensalada de Durazno y Frijoles

Ingredientes:

1 lata (15 oz) de duraznos, escurridos y picados
1 lata (15 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
1 tomate, picado
1/4 cucharadita de sal
1 pimiento, picado
1/4 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Exprima el jugo de limón por encima y mezcle. ¡Agregue una pizca de sal a la parte superior si lo desea!