

# MELOCOTÓN

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



*El melocotonero es un árbol originario del noroeste de China. Es de la misma especie de árbol que la nectarina. El melocotón fue traído por primera vez a las Américas por los exploradores españoles alrededor del año 1500.*

## IDEAS DE RECETAS

- PALETAS HELADAS
- PARFAIT
- EN TROZOS EN UNA ENSALADA

## MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- COCIDO
- ASADO
- CRUDO
- A LA PARRILLA

## ALMACENAMIENTO

- CAJÓN DE VERDURAS DE LA NEVERA, HASTA 5 DÍAS CUANDO ESTÁN MADUROS.
- SE PUEDE CORTAR EN RODAJAS Y CONGELAR.

## SUGERENCIAS

- NO ES NECESARIO PELARLO. LÁVELO Y QUITTE LA PELUSA CON UNA SERVILLETA DE PAPEL SI LO DESEA.
- COMBINA BIEN CON ALMENDRAS.

## NUTRICIÓN

- BUENA FUENTE DE: VITAMINAS C Y A, Y BETACAROTENO.

## MELOCOTÓN

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



### PARFAIT DE YOGUR CON MELOCOTÓN

- 6 onzas de yogur
- 1-3 melocotones
- ½ taza de granola o cereal crocante
- (Opcional, jarabe de arce)

CORTAR LOS MELOCOTONES EN FINAS SECCIONES. FORMAR CAPAS CON LA GRANOLA, LOS MELOCOTONES Y EL YOGUR EN UN VASO ALTO. REPETIR HASTA QUE EL VASO ESTÉ COMPLETO. ¡A DISFRUTAR!

### ENSALADA DE MELOCOTÓN Y MAÍZ

- 2 mazorcas de maíz, se usarán los granos
- 2 melocotones cortados
- 1½ cdas. de vinagre balsámico
- 1 cdta. de jarabe de arce o miel
- 3 cdas. de aceite de oliva
- Mezcla de hojas verdes
- Almendras u otros frutos secos cortados
- Queso de cabra u otro queso blando

PELAR LA MAZORCA (RETIRAR LAS HOJAS EXTERNAS) Y QUITAR LOS GRANOS; COCINAR EN MICROONDAS DURANTE 3 MINUTOS. BATIR JUNTOS EL VINAGRE BALSÁMICO, EL JARABE DE ARCE Y EL ACEITE. CONDIMENTAR A GUSTO CON SAL Y PIMIENTA. MEZCLAR ESTA VINAGRETA CON LAS HOJAS VERDES, EL MAÍZ Y LOS MELOCOTONES. AGREGAR LOS FRUTOS SECOS Y LA CANTIDAD DESEADA DE QUESO.