

PAPAYA

La papaya es originaria de América del Sur. Es deliciosa sola cuando está madura (blanda al tacto, como un aguacate). Cuando no está madura, o verde, se puede usar en recetas saladas.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



IDEAS DE RECETAS

- ENSALADA TAILANDESA DE PAPAYA VERDE
- ENSALADA DE FRUTAS
- PALETAS HELADAS

MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- ¡CRUDA!

ALMACENAMIENTO

- REFRIGÉRELA EN UNA BOLSA DE PLÁSTICO DURANTE UNA SEMANA COMO MÁXIMO

SUGERENCIAS

- CÓRTELA EN MITADES, QUITE LAS SEMILLAS.
- DEBE ESTAR PELADA. USE UN PELADOR ANTES DE CORTAR EN MITADES, O SEPARÉ LA PULPA DE LA PIEL CON UNA CUCHARA LUEGO DE CORTAR EN MITADES.
- SI SE AGREGA A UNA ENSALADA DE FRUTAS, AGREGAR JUSTO ANTES DE SERVIR; DE LO CONTRARIO, HARÁ QUE EL RESTO DE LAS FRUTAS SE ABLANDEN SI SE LA DEJA MUCHO TIEMPO.

NUTRICIÓN

- ALTO CONTENIDO DE: VITAMINA C.
- BUENA FUENTE DE: VITAMINA A, BETACAROTENO, LUTEÍNA, FIBRA Y POTASIO.

QUESADILLAS DE POLLO CON SALSA DE PAPAYA

- 1 papaya pequeña, pelada, sin semillas y picada
- 1 nectarina, deshuesada y picada
- 1 pimiento rojo picante o jalapeño, sin semillas, picado
- 2 cdas. de cilantro o perejil
- 2 limas
- 2 cdtas. de miel
- 12 onzas de pollo
- 2 cebolletas, cortadas en finas láminas
- 2 cdas. de aceite de cocina
- Tortillas de harina
- 1/2 taza de queso cheddar o Monterey Jack rallado

lovin'
spoonfuls
a food rescue



SALSA: EN UN TAZÓN, INCORPORAR LA PAPAYA, LA NECTARINA, EL PIMIENTO, EL CILANTRO, 1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMA Y LA MIEL. CUBRIR Y DEJAR ENFRIAR.

MARINADA: MEZCLAR 1/2 CUCHARADITA DE RALLADURA DE LIMA, 3 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMA, CILANTRO, MIEL.

ENJUAGAR EL POLLO Y SECAR CON GOLPECITOS. CORTAR EN TROZOS DE 1 PULGADA. COLOCAR EL POLLO Y LA MARINADA JUNTOS EN UNA BOLSA CON CIERRE HERMÉTICO Y DEJAR REPOSAR DURANTE 30 MINUTOS (CADA TANTO, GIRAR LA BOLSA). PRECALENTAR EL HORNO A 350°F. MIENTRAS TANTO, COCINAR EL POLLO EN UNA SARTÉN HASTA QUE ESTÉ BIEN HECHO. COLOCAR LAS TORTILLAS EN UNA FUENTE PARA HORNEAR. FORMAR CAPAS DE SALSA, POLLO Y QUESO, Y CUBRIR CON OTRA TORTILLA. COCINAR DURANTE 8 A 10 MINUTOS, O HASTA QUE ESTÉ DORADO. CUBRIR CON LA SALSA RESTANTE.