

LA CEREZA

Las cerezas pertenecen a la familia de las rosáceas. Su temporada es muy corta y no duran demasiado una vez maduran. Se cultivan por toda Norteamérica, pero se creen originarias de una zona perteneciente a la Turquía actual.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES FORMAS DE PREPARACIÓN

- CRUDAS
- GUISADAS

IDEAS PARA RECETAS

- ENSALADAS
- COMO ADEREZO DE SALSAS
- COMO ADEREZO DE SALSA PARA CARNE VACUNA O PORCINA

ALMACENAMIENTO

- Refrigerar en una bolsa de plástico un máximo de 1 semana. No se lavan hasta que vayan a consumirse.
- Una vez maduras, se trocean y se congelan en un envase hermético.

VALOR NUTRICIONAL

- Buena fuente de vitamina C y fibra.

CONSEJOS

- Las cerezas son muy perecederas: las deshuesamos y las congelamos para usarlas más adelante en batidos, postres, io como un delicioso refrigerio helado!



ENSALADA DE PEPINO Y CEREZAS

- 1 pepino (unos 3/4 de libra), en dados
- 1 c. s. de vinagre de sidra
- 1 c. s. de aceite de oliva (u otro aceite de ensalada)
- 1/4 de librade cerezas, deshuesadas y cortadas a la mitad
- 1/4 de tazade cilantro fresco, troceado fino
- Sal y pimienta al gusto

EN UN BOL MEDIANO, MEZCLAMOS EL PEPINO, EL VINAGRE DE SIDRA Y EL ACEITE. AÑADIMOS LAS CEREZAS PARTIDAS, EL CILANTRO Y SALPIMENTAMOS AL GUSTO. SE REMUEVE UN POCO Y SE SIRVE. REFRIGERAMOS LAS SOBRAS EN UN ENVASE HERMÉTICO UN MÁXIMO DE 4 DÍAS.

SERVIMOS LA ENSALADA CON POLLO ASADO O A LA BRASA, CON CARNE A LA BARBACOA ò COMO UN COMPLEMENTO NUTRITIVO DE NUESTRO ALMUERZO!

(ADAPTADO DE: [HTTP://WWW.FOODANDWINE.COM/](http://www.foodandwine.com/))