

En su punto justo



Los productos alimenticios que parecen haber pasado su pico de maduración igualmente pueden ofrecer una variedad de deliciosos usos. Muchas frutas pasadas de maduras o magulladas pueden utilizarse en batidos de frutas o en productos horneados.

Bayas y frutas blandas

Agréguelas a batidos de frutas, muffins, panqueques o avena.

Vegetales magullados

Las partes blandas o amarillas pueden quitarse. Úselos para hacer caldo de vegetales, o agregue los tallos a ensaladas de col, sopas o guisos.



Manzanas magulladas

Pélelas y cocínelas para hacer un puré de manzanas, agréguelas a sopas crema o úselas para endulzar productos horneados.

Bananas pasadas de maduras o magulladas

Use una banana pisada por cada huevo que la receta indique para reemplazar los huevos enteros en productos horneados tiernos, como brownies o panes rápidos.



Muffins crujientes de banana

3 tazas de harina común
1 taza de azúcar
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de sal
6 oz de mantequilla sin sal, derretida
2 huevos extragrandes
¾ de taza de leche

- Caliente previamente el horno a 350 °F.
- Forre 18 tazas grandes de muffins con moldes de papel.
- Mezcle la harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal en un bol grande (use una batidora con accesorio de paleta o mezcle a mano). Agregue la manteca derretida y mezcle hasta que los ingredientes se unan.
- En un bol aparte, bata los huevos, la leche, la vainilla y las bananas pisadas, y agréguelos a la mezcla de harina y mantequilla. Raspe el bol y mezcle hasta que no quede harina seca.
- Incorpore cuidadosamente las bananas cortadas en cubos, los frutos secos o las

3 bananas pasadas: 1 cortada en cubos y 2 pisadas
1 taza de frutos secos o semillas de su elección (semillas de girasol, nueces, etc.)
1 taza de granola
1 taza de coco rallado o frutas secas (pasas de uva, damascos picados, etc.)



semillas, la granola y el coco o las frutas secas a la pasta.

- Con una cuchara, coloque la pasta en los moldes de papel y llene cada uno casi hasta el tope. Decore cada muffin con hojuelas de banana secas, granola o coco, si lo desea.
- Hornee entre 25 y 30 minutos o hasta que adquieran un color dorado arriba y, al insertar un escarbadiantes, este salga limpio. Enfríe ligeramente, retire de la placa y sirva.
- Los muffins que sobren pueden envolverse firmemente con plástico y congelarse hasta un máximo de un mes.

Fuente: www.foodnetwork.com