

## LA GRANADA

*La granada es un tipo de fruta cuyo consumo requiere cierta práctica. Las semillas del centro son la única parte comestible, y hay muchos métodos para extraerlas. Su nombre en latín significa «manzana con muchas semillas».*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



### MEJORES FORMAS DE PREPARACIÓN

- CRUDA
- COCIDA
- ASADA

### IDEAS PARA RECETAS

- ENSALADAS
- TARTAS Y CRUJIENTES
- PARA DAR UN GIRO A UNA SALSA DE ARÁNDANOS

### ALMACENAMIENTO

- Se puede almacenar a temperatura ambiente, pero durará más si se guarda en la nevera.
- Extraemos las semillas y las congelamos en un envase hermético para su uso posterior.

### VALOR NUTRICIONAL

- Excelente fuente de vitamina C y K, además de fibra.

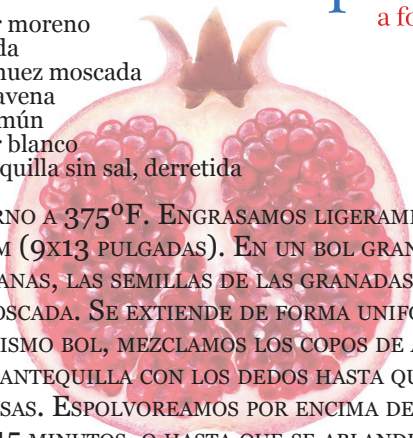
### CONSEJOS

- Para extraer las semillas: cortamos las granadas horizontalmente a la mitad. Las ponemos boca abajo sobre una tabla de cortar y las golpeamos por fuera con una cuchara de madera.
- Para congelarlas: extendemos las semillas sobre una bandeja forrada con papel o plástico encerado y la ponemos en el congelador durante una noche. Las pasamos a un envase hermético. Aguantan congeladas hasta 3 meses.

## CRUJIENTE DE MANZANA Y GRANADA

- 4 manzanas medianas - peladas, sin corazón y en rodajas
- 1/2 granada, sin piel y sin la membrana de color claro.
- 1/4 de taza de azúcar moreno
- 1 c. s. de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 taza de copos de avena
- 1/2 taza de harina común
- 1/4 de taza de azúcar blanco
- 1/4 de taza de mantequilla sin sal, derretida

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



PRECALENTAMOS EL HORNO A 375°F. ENGRASAMOS LIGERAMENTE UN MOLDE DE HORNEAR DE 22 X 33 CM (9X13 PULGADAS). EN UN BOL GRANDE, REMOVEMOS LIGERAMENTE LAS MANZANAS, LAS SEMILLAS DE LAS GRANADAS, EL AZÚCAR MORENO, LA CANELA Y LA NUEZ MOSCADA. SE EXTIENDE DE FORMA UNIFORME POR EL MOLDE YA PREPARADO. EN EL MISMO BOL, MEZCLAMOS LOS COPOS DE AVENA, LA HARINA Y EL AZÚCAR. UNTAMOS LA MANTEQUILLA CON LOS DEDOS HASTA QUE LA MEZCLA TOMA EL ASPECTO DE MIGAS GRUESAS. ESPOLVOREAMOS POR ENCIMA DEL RESTO DE LA FRUTA. HORNEAMOS DURANTE 45 MINUTOS, O HASTA QUE SE ABLANDEN LAS MANZANAS. LO DEJAMOS ENFRIAR 10 MINUTOS ANTES DE SERVIRLO. SE SIRVE CALIENTE O A TEMPERATURA AMBIENTE.

(ADAPTADO DE WWW.ALLRECIPES.COM)

Realizado gracias a BNY Mellon/Alice P. Chase Trust