

Melocotones

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija melocotones con la piel rojiza y aterciopelada.
- Para preparar melocotones, enjuáguelos y consúmalos enteros. Evite el hueso interior.
- Puede guardar melocotones frescos maduros en el refrigerador por hasta 5 días.



Cobertura de melocotón

Ingredientes:

- 2 tazas de melocotones cortados en rodajas
- 2 cucharadas de almíbar para panqueques
- 1/4 cucharadita de canela

Instrucciones:

1. Coloque los melocotones en un bol grande. Si está usando melocotones en lata, primero debe escurrirlos y enjuagarlos.
2. Agregue el almíbar y la canela.
3. Con la parte de atrás de un tenedor, pise los melocotones para formar trocitos gruesos.
4. Use esta cobertura para panqueques, *waffles*, yogur o pollo. ¡Disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.



Melocotones crujientes

Ingredientes:

- 3 tazas de melocotones cortados en rodajas
- 1/2 taza de harina
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 taza de margarina blanda

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Corte los melocotones en trozos pequeños. Si está usando melocotones en lata, primero debe escurrirlos y enjuagarlos.
3. Coloque los melocotones en una fuente para horno mediana.
4. En un bol mediano, mezcle la harina, el azúcar moreno, la avena y la canela.
5. Agregue la margarina a la mezcla con la harina e incorpórela con un tenedor hasta que la preparación se desmigaje con facilidad.
6. Distribuya la mezcla con la harina sobre los melocotones.
7. Hornee durante 20 minutos hasta que los melocotones estén tiernos.
8. ¡Sirva caliente y disfrute!
9. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Consejos rápidos

- Agregue trocitos de melocotón a los cereales calientes o fríos del desayuno, a los *waffles* o a los panqueques.
- Agregue melocotones en lata o frescos picados al yogur natural o de vainilla.
- Añada melocotones a las ensaladas de fruta o a las ensaladas mixtas.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!