

# Albaricoques

## Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija albaricoques carnosos y firmes, de color entre naranja y amarillo.
- Para preparar albaricoques frescos, enjuáguelos y cómalos. Evite el hueso interior.
- Para mantenerlos frescos, guárdelos a temperatura ambiente hasta 5 días (si el albaricoque ya está maduro, guárdelo en el refrigerador).
- Los albaricoques contienen vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.



## Salsa de albaricoque

### Ingredientes:

- 1 1/2 taza de albaricoques picados
- 1 taza de pepino picado
- 2 cucharadas de cebolla roja picada
- 2 cucharadas de jugo de lima o naranja
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharada de perejil picado

### Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol grande, revolviendo suavemente.
2. Enfríe antes de servir.
3. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.



## Ensalada de albaricoque y manzana

### Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de albaricoques, escurra el jugo y reserve
- 1 taza de piña en lata escurrida, con 1/2 taza de jugo, reserve
- 1 paquete (3,4 onzas) de postre de vainilla instantáneo
- 2 manzanas

### Instrucciones:

1. En un bol grande, bata el jugo de albaricoque, el jugo de piña y la mezcla para postre juntos.
2. Corte los albaricoques en trozos pequeños.
3. Quíteles las semillas a las manzanas y córtelas en trozos pequeños.
4. Mezcle los albaricoques, las manzanas y la piña en el postre.
5. Revuelva suavemente para cubrir.
6. Enfríe antes de servir.
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

## Consejos rápidos

- Reemplace la manteca (u otras grasas) con albaricoques hechos puré cuando hornee.
- Viaje con albaricoques secos para comerlos como refrigerio rápido.
- Agregue albaricoques enlatados a la harina de avena, al requesón o al yogur.
- 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](http://www.jsyfruitveggies.org) para conocer más recetas deliciosas!