



Recetario

12 deliciosas y saludables
recetas creadas especialmente
para ti

¡Tú sabes! Son sanos y deliciosos, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de

California



Este recetario para ti

Te sabes en el mejor momento de tu vida. En el que quieres hacerlo todo porque puedes ver en la cara de tus hijos, en la expresión de toda tu familia, ese agradecimiento que solo tú sabes reconocer y por el que lo haces todo.

Chef Karuy Zazueta

Lic. en Gastronomía por la U. Anáhuac y Le Cordon Bleu, con maestría en Administración por el EADA Business School; nos presenta un recetario inspirado en su gran trayectoria. Con experiencia en restaurantes de estrellas Michelin y hoteles internacionales; hoy nos comparte estas 12 recetas hechas especialmente para los Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de California.

"Espero que estas recetas te inspiren tanto como a mí al momento de hacerlas y las disfrutes con las personas que más quieres."

Cocinar es mi manera de expresarme en donde también puedo dar felicidad a aquellos con los que comparto mis platillos."

@chefkaruyzazueta

¡Tú sabes! Son sanos y deliciosos, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de



Dicen que somos lo que comemos

La comida sí nos define pero de una forma mucho más compleja y más completa. Al poner la mesa, ponemos los platos, pero también nuestro pasado: la familia y la casa donde crecimos; ponemos nuestras costumbres: lo que nos enseñaron y lo que aprendimos; ponemos nuestras raíces

Son 12 recetas creadas especialmente para ti



Entradas



Ensaladas



Plato fuerte



Postre



Snack





Beneficios saludables

“Los Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de California son de un sabor deliciosamente distintivo. Llenos de color son altamente saludables. Emiten un aroma intenso que abre el apetito. Ideales para acompañar ensaladas, quesos, carnes frías, nueces y para prepararlos en platillos o simplemente como snack a media mañana o tarde.

Duraznos

1. Nos aporta vitamina B, C y potasio, entre otros nutrientes. Por sus antioxidantes, ayuda a prevenir el cáncer y disminuye el riesgo de enfermedades del corazón.
2. Combate la anemia y abre el apetito. Ayuda a activar las funciones del riñón e intestino.

Nectarinas

1. Una nectarina es una variedad de durazno pero con la piel lisa.
2. Contiene mucha vitamina A. Aporta también vitaminas B y C, potasio y antioxidantes benéficos para prevenir el cáncer y enfermedades del corazón.

Ciruelas

1. Rica en vitaminas A, C, B1, B2 y E, además de potasio, magnesio, fósforo, calcio, hierro, pectinas, fructuosa, niacina, tiamina y riboflavina.
2. Casi no contiene calorías ni carbohidratos.
3. Altamente desintoxicante, recomendada para tratar la obesidad, piel, gota, artritis y reuma.





Postre



50 min



6 porciones



Crumble de Duraznos de California

Receta 1



Crumble de Duraznos de California

Ingredientes

Crumble

- 1 taza de harina
- 1 barra de mantequilla
- 1 pizca de sal
- c/s de canela
- 2 cucharadas de azúcar

Relleno

- 5 tazas de duraznos de California pelados y deshuesados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 2/3 de taza de harina
- ½ cucharadita de canela
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal

Pasos

- Para hacer el Crumble: en un bowl agregar la harina, mantequilla, canela, azúcar y la pizca de sal. Deshacer la mantequilla (a temperatura ambiente) con los dedos hasta formar una textura arenosa con el resto de los ingredientes.
- Pelar los duraznos de California, cortarlos en láminas no muy gruesas y mezclar en un bowl junto con la canela, azúcar, sal, harina, fécula de maíz y jugo de limón - reservar.
- Pre calentar el horno a 200 grados centígrados.
- Agregar la mezcla de los duraznos de California a un molde y cubrirlos con la mezcla del Crumble.
- Hornear a 200 grados centígrados durante 20 minutos o hasta que los duraznos empiecen a burbujear y el Crumble se vea crujiente.

Variaciones y comentarios

- Para pelar los duraznos de una manera más sencilla hervir agua en una olla y agregar los duraznos durante 20 segundos y pasarlos a un bowl con agua fría para cortar la cocción





Ensalada



25 min



6 porciones



Ensalada con pechuga de pollo a la plancha y nectarinas de California

Receta 2



Ensalada con pechuga de pollo a la plancha y nectarinas de California

Ingredientes

Para la ensalada

- 1 pechuga de pollo
- 200gr de espinaca baby
- 1 taza de tomates cherry
- 50gr de queso de cabra
- 3 nectarinas de California
- c/s sal y pimienta
- c/s de aceite de oliva

Vinagreta

- ¼ De taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo limón
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de miel de maple
- c/s de cucharadita de ajo en polvo
- c/s de jengibre en polvo
- c/s de sal y pimienta

Pasos

- Para la Vinagreta: Mezclar en un bowl todos los ingredientes excepto el aceite de oliva. Sin dejar de revolver, se va agregando el aceite de oliva en forma de hilo poco a poco para ir emulsionando el aderezo.
- Ensalada: Limpiar la pechuga de pollo y agregarle sal y pimienta.
- En un sartén caliente agregar un chorrito de aceite de oliva y cocinar la pechuga de pollo muy bien por los dos lados.
- Una vez cocinada, retirarla del sartén y picarla en tiras.
- Cortar en dos las nectarinas de California y quitarles el hueso.
- En un sartén, parrilla o asador caliente sellar las nectarinas de California.
- Revolver una parte de la vinagreta con las espinacas y agregarlas al plato.
- Hacer lo mismo con el tomate cherry y ponerlo encima de las espinacas, después agregamos las nectarinas de California al grill, el pollo a la plancha en tiras, queso de cabra y la vinagreta restante.





Desayuno



30 min



6 porciones



Fluffy Pancakes / Hotcakes con salsa de duraznos de California

Receta 3



Fluffy Pancakes / Hot Cakes con salsa de duraznos de California caramelizados

Ingredientes

Para la masa

- 1 tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- c/s canela
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 cucharaditas de mantequilla derretida
- 1 ½ tazas de leche
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2 yemas de huevo
- 2 claras de huevo

Salsa

- 4 Duraznos de California
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de leche
- 3-4 cucharadas de azúcar mascabado

Pasos

- Para la masa: mezclar en un bowl harina, polvo para hornear, canela y azúcar, una vez incorporado, agregarle mantequilla derretida, leche, vainilla y dos yemas de huevo.
- Batir las dos claras de huevo muy bien hasta crear punto de nieve y agregarlas a la mezcla de forma envolvente.
- En una olla chica a fuego medio, agregar poquita mantequilla y vaciar una parte de la mezcla para crear el Pancake / hot cake. Puede ser en una olla pequeña (para crear la forma fluffy, o también puede ser en un sartén y hacerlo con un molde circular).
- Una vez empiecen a salir burbujas del pancake, volteamos con cuidado y lo dejamos cocinar por el otro lado. Hacer lo mismo hasta terminar la masa.
- Para la salsa: deshuesar los duraznos y picarlos. En un sartén, agregar dos cucharadas de mantequilla, los duraznos, leche, vainilla y azúcar mascabado. Dejar caramelizar todos los ingredientes a fuego medio-alto e ir removiendo para evitar que se queme.
- Servir los pancakes en un plato y agregarle la salsa encima.





@chefkaruyazueta



Plato fuerte



45 min



2 porciones



Salmón en salsa de ciruelas de California con puré de papa

Receta 4



Salmón en salsa de ciruelas de California con puré de papa

Ingredientes

- 2 filetes de salmón
- c/s sal y pimienta
- c/s aceite de oliva

Para el puré de papa:

- 300 gr de papa
- 30 gr de mantequilla
- 5-10 ml de leche
- c/s de queso parmesano
- c/s de sal y pimienta

Pasos

Salmón

- Limpiar el salmón quitándole la piel y las espinas, sal pimentarlo y sellarlo en un sartén con un chorrito de aceite de oliva. Primero se sella por

la parte que se va a presentar el salmón y dejarlo 1 minuto sin moverlo; cuando veamos que está doradito se tapa otro minuto, después se voltea con cuidado para no romperlo. Dejarlo un minuto destapado y 1 minuto tapado para terminar la cocción.

Salsa

- Agregar a la licuadora todos los ingredientes de la salsa excepto sal y pimienta (esa se agrega al final para evitar que se sale la salsa al momento de cocinarla).
- Una vez molidos todos los ingredientes, se agregan a una olla y la cocinamos en la estufa a fuego alto hasta que hierva, una vez que hierva, se baja el fuego y se deja reducir unos minutos. Una vez haya reducido y tenga una textura más espesa, rectificamos de sal y pimienta.

Puré de papa

- Pelar y picar las papas y cocinarlas en una olla con agua y sal. Una vez estén cocinadas las molemos para hacerlas puré y agregamos leche, mantequilla, queso parmesano, sal y pimienta.





Plato fuerte



45 min



2 porciones



Camarones empanizados
con coco y salsa picosa de
duraznos de California

Receta 5



Camarones empanizados con coco y salsa picosa de durazos de California

Ingredientes

Para los camarones

- 300gr de camarón (8 pzs de camarón U12)
- 1/3 de taza de harina
- 1 huevo
- 2/3 de taza de coco rallado
- c/s aceite vegetal
- c/s sal y pimienta

Para la salsa

- 2 tazas de durazos de California
- 1 taza de pimienta morrón rojo
- ½ cucharadita de jengibre
- ½ cebolla blanca
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 4 cucharadas de vinagre blanco
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 taza de agua
- 6 chiletepines
- c/s sal

Pasos

- Para los camarones: Pelar y limpiar los camarones dejándoles la colita. Salpimentarlos y reservarlos en un plato. Poner en 3 platos diferentes la harina (salpimentada), el huevo (salpimentado) y el coco rallado.
- Pasar los camarones por cada una de las mezclas en el siguiente orden: harina-huevo-coco.
- En una olla agregar aceite vegetal y calentarlo para freír los camarones.
- Una vez caliente, agregar los camarones 1 por 1 con cuidado para no quemarnos. Dejarlos 1 minuto y medio aproximadamente por cada lado.
- Una vez tengan un color doradito, sacarlos y ponerlos en un plato con papel absorbente.
- Salsa: Picar el pimienta morrón, el jengibre, la cebolla y los durazos de California.
- En un sartén caliente con aceite de oliva, agregar la cebolla y el jengibre. Dejar cocinar unos minutos. Agregar el pimienta morrón y los durazos. Una vez blanditos, agregar el vinagre, azúcar y jugo de limón. Después el chiletepín y 1 taza de agua. Dejar hervir la mezcla a bajo el fuego para reducirla. Una vez estén todos los ingredientes cocinados y la salsa haya reducido, licúa.





Postre



1hr, 20 min



8 porciones



Galette de nectarinas de California y fresas

Receta 6



Galette de nectarinas de California y fresas

Ingredientes

Para la masa

- 1 ½ tazas de harina
- 1 barra de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 5-6 cucharadas de agua fría
- 1 huevo para barnizar
- c/s de azúcar para espolvorear

Para el relleno

- 2 tazas de nectarinas de California
- 2 tazas de fresas
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharada de harina
- c/s de canela
- 1 pizca de sal

Pasos

- Para hacer la masa: en un bowl agregar la harina y la pizca de sal. Deshacer la mantequilla con los dedos e integrarla con la harina hasta formar una textura arenosa. Agregamos poco a poco las cucharadas de agua fría hasta ir formando una masa.
- Guardar la masa en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico por 20 minutos.
- Cortar las nectarinas en láminas no muy gruesas. Remover las hojas de las fresas y cortarlas en láminas también. Agregar la fruta a un bowl y mezclarla junto con el azúcar, fécula de maíz, harina, canela y pizca de sal.
- Precalentar el horno a 180 grados centígrados. Sacar la masa del refrigerador. En una mesa, amasar y estirar la masa con un rodillo hasta crear un círculo. Agregar la mezcla de la fruta en el centro dejando espacio para envolver con la masa.
- Cerrar la galette con la masa, dejando parte de la mezcla al descubierto en el centro. Barnizar con huevo y espolvorear azúcar.
- Hornear a 180 grados centígrados durante 35 minutos o hasta que empiece a burbujear y la masa se vea doradita.





Plato fuerte



25 min



2 porciones



Pollo en salsa de chipotle/teriyaki con duraznos de California

Receta 7



Pollo en salsa de chipotle/teriyaki con duraznos de California

Ingredientes

Para el pollo

- 2 pechugas de pollo
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de jengibre
- ¼ de cebolla morada
- 1 taza de pimientos (rojo, amarillo y naranja) 2 duraznos de California
- ¼ de taza de nuez de la India
- c/s de sal y pimienta
- c/s de aceite de oliva

Para la salsa

- 1/3 de taza de salsa soya reducida en sodio 1 cucharadita de chipotle molido en adobo 1 cucharadita de miel de abeja
- 1 cucharadita de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar

Para decorar

- Cilantro
- Menta
- Ajonjolí
- Duraznos de California
- Limón

Pasos

- Picar muy finito el ajo y el jengibre. Picar la cebolla morada y los pimientos en juliana. Limpiar y picar el pollo en cubitos y salpimentarlo.
- Calentar un sartén y agregar aceite de oliva. Sellar el pollo y pasarlo a un bowl. En el mismo sartén acitronar la cebolla junto con el ajo y el jengibre. Después agregar los pimientos y los duraznos de California. Una vez estén cocinados, agregó otra vez el pollo.
- Agregar salsa soya, chipotle, miel de abeja, vinagre de arroz y azúcar. Dejar reducir un poco y agregar la nuez de la India.
- Servir en un plato con arroz blanco y decorar.

Comentarios y variaciones:

- Para acompañar el platillo puedes hacer arroz blanco, arroz integral o quinoa.





Desayuno



1hr, 30 min



8 porciones



Caserola de pan francés con duraznos de California

Receta 8



Caserola de pan francés con duraznos de California

Ingredientes

- 700gr de pan brioche (1 barra de pan de caja grande aproximadamente)
- 2 duraznos de California
- 1 taza de blueberries
- 6 huevos
- 2 ½ tazas de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- Pizca de sal
- c/s de canela
- ½ taza de mermelada de fresa
- c/s de miel de maple
- c/s de azúcar glass

Pasos

- Mezclar en un bowl: huevos, leche, vainilla, canela y pizca de sal.
- Partir en cuadros con las manos o con cuchillo el pan brioche y agregarlo a la mezcla anterior. Dejarlo reposar por 30-45 minutos aproximadamente para que el pan absorba la mezcla.
- Una vez transcurridos los 30-45 minutos, pasar la mezcla a un molde para horno y agregarle los duraznos de California picados en láminas. Tratar de poner algunos entre la mezcla del pan y otros en la parte de arriba. Agregar la mermelada de fresa, las blueberries y espolvorear poca canela.
- Hornear a 180 grados centígrados durante 30 minutos o hasta que la superficie se vea crujiente y la fruta haya burbujeado un poco.
- Sacar del horno y agregarle miel de maple al gusto y espolvorearle azúcar glass.

Comentarios y variaciones

- Puedes sustituir la mermelada de fresa por otra de tu preferencia y las blueberries por zarzamoras o fresas.





Entrada



1hr, 40 min



4 porciones



Alicas de pollo con salsa BBQ
de nectarinas de California
con chile habanero

Receta 9



Alitas de pollo con salsa BBQ de nectarinas de California con chile habanero

Ingredientes

- 20 alitas completas (40 ya porcionadas)
- c/s aceite de oliva
- c/s paprika/pimentón
- Sal y pimienta

Salsa

- 3 nectarinas de California
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de azúcar
- c/s jengibre en polvo
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 diente de ajo
- 3 habaneros
- ½ cebolla blanca
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 taza de agua

Pasos

- Limpiar las alitas y sazonarlas con sal, pimienta, paprika y un chorrito de aceite de oliva. Pasarlas a una charola con papel aluminio y papel encerado.
- Hornearlas por 35 minutos a 190 grados centígrados.
- Una vez pasados los 35 minutos, sacarlas, voltearlas y volverlas a hornear durante 20-25 minutos a 220 grados centígrados.

Para la salsa

- En un sartén con aceite de oliva, acitronar la cebolla y el ajo, agregar las nectarinas picadas y el chile habanero picado y cocinar unos minutos, agregar pasta de tomate y cocinarla durante 1 minuto, agregamos vinagre blanco, azúcar, paprika/pimentón, jengibre en polvo y miel de abeja y la dejamos cocinar 2 minutos aproximadamente.
- Licuar y regresarla al sartén a que hierva. Una vez esté lista retirarla y agregársela a las alitas cocinadas.





Entrada



30 min



4 porciones



Toast de requesón con jamón
serrano, duraznos de California
y reducción de balsámico

Receta 10



Toast de requesón con jamón serrano, duraznos de California y reducción de balsámico

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan
- 500gr de requesón
- 2 duraznos de California 100gr de jamón serrano
- $\frac{3}{4}$ de taza de vinagre balsámico
- c/s de mantequilla

Pasos

- En un sartén agregar $\frac{3}{4}$ de taza de vinagre balsámico y ponerlo a fuego medio, una vez haga la primer burbuja, bajar el fuego al mínimo para dejarlo reducir durante aproximadamente 15 minutos, irlo mezclando poco a poco cada 3-4 minutos para evitar que se queme.
- Untar mantequilla al pan y tostarlo por unos minutos en un sartén o plancha caliente por los dos lados.
- Picar los duraznos de California en láminas.
- Una vez tengamos todos los ingredientes, ponemos el requesón en el pan, los duraznos y el jamón serrano encima y la reducción de balsámico.

Comentarios y variaciones

- Puedes sustituir el requesón por burrata o algún otro queso cremoso de tu preferencia.





Entrada



35 min



4 porciones



Carpaccio de betabel con
duraznos de California y
vinagreta de naranja

Receta 11



Carpaccio de betabel con duraznos de California y vinagreta de naranja

Ingredientes

- 2 piezas chicas de betabel
- 1 durazno de California grande
- 1 pieza de rábano
- Menta para decorar
- Sal y pimienta
- 30gr de queso de cabra
- 50gr de nuez garapiñada

Vinagreta de naranja:

- ¼ de taza de jugo de naranja recién exprimido
- ¼ de taza de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de mostaza dijon en grano
- 2 cucharaditas de miel de abeja
- Sal, pimienta y sal con ajo

Pasos

- Cocer el betabel en una olla con agua y sal. Una vez esté cocido, pasarlo a un bowl con agua helada para parar su cocción y pelarlo con las manos. La piel del betabel se va a desprender muy fácilmente.
- Picar en láminas los duraznos de California.
- Con una mandolina, cortar el betabel en rodajas y también el rábano.
- Picar la nuez garapiñada.
- Poner todos los ingredientes de la vinagreta en un vaso y mezclarlos muy bien.

Comentarios y variaciones

- Refrigerar la vinagreta para que tenga mejor sabor.
- Puedes sustituir los duraznos de California por nectarinas de California.





Desayuno



50 min



4/6 porciones



Scones con duraznos de California

Receta 12



Scones con duraznos de California

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1/3 de azúcar mascabado
- Pizca de sal
- ½ taza de mantequilla muy fría
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- ¼ de taza de crema agria
- ¼ de taza de crema para batir
- ½ taza de duraznos de California (1 pieza)
- c/s de azúcar para espolvorear
- 1 huevo para barnizar

Pasos

- Mezclar en un bowl: harina, polvo para hornear, azúcar y sal. Rallar mantequilla, agregarla con la mezcla de harina y refrigerar mientras mezclamos el resto de ingredientes.
- En un bowl mezclar: crema agria, crema para batir, huevo y vainilla. Sacar el bowl de la harina del refri e ir integrando la mantequilla. No trabajarla para evitar que se derrita la mantequilla.
- Agregar poco a poco la mezcla de las cremas a la harina con la mantequilla hasta formar una masa. Evitar que se derrita la mantequilla. En la masa, agregar los duraznos en cubitos. Mezclar y formar un cuadrado.
- Con un molde circular formar los scones y ponerlos en una bandeja con papel encerado. Barnizar con huevo y espolvorearlos con azúcar y meterlos al refri durante 10 minutos. Precalentar el horno a 200 grados centígrados.
- Hornear los scones durante 22 minutos. (6 scones serán 16- 18 minutos aprox). Sacarlos del horno y rellenarlos con mermelada y duraznos. *opcional

