

Video recetas
en IGTV



Búscanos en:



¡Nuevas recetas
cada semana!

Durante la temporada

Recetario

Son 40 recetas, ¡Descúbrelas y coleccionálas!
Duraznos, nectarinas y ciruelas

¡Tú sabes! Son sanos y deliciosos, son de *California*

Dicen que somos lo que comemos

“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 40 recetas, ¡Descúbrelas y coleccionálas!



Entradas



Ensaladas



Plato fuerte



Postre



Snack

California



Este recetario es 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.

Me siento profundamente emocionada al compartir este recetario coleccionable para los duraznos, nectarinas y ciruelas de California. Quiero compartirte que estoy profundamente comprometida con un México más saludable, con mejores opciones y compartir ese sueño con ustedes es un gran regalo de la vida.

Espero que lo disfrutes y lo vivas junto con tu familia.

A stylized, handwritten signature in black ink, which appears to read 'Helena Hernández del Valle-Arizpe'.

Chef Helena Hernández del Valle-Arizpe



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif



Beneficios de los duraznos, nectarinas y ciruelas de California

Durazno

- 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.

Nectarina

- 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.

Ciruela

- 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. Útil para regular el intestino.



Receta 1



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Brochetas de pollo con salsa pico de pato de California.



Entrada o
plato fuerte



45 min



6 porciones

California



Brochetas de pollo con salsa pico de pato de California.

Ingredientes

- 1 kg de pechuga de pollo deshuesada sin piel, cortada en cubos

Marinada

- 2 dientes de ajo, jugo de 2 limones, 3 cucharadas de aceite de oliva, 3 cucharadas de salsa de soya y 10 granos de pimienta negra

Pico de Pato / Salsa de frutas

- 1 durazno, 3 nectarinas grandes y 4 ciruelas de California deshuesadas y cortadas a la mitad.
- 3 cucharadas de cebolla picada.
- 1/3 de taza de hojas de cilantro, picadas toscamente.
- 2 a 4 chiles jalapeños picados.

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen.
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto.
- Sal de mar.

Pasos

1. Ensarta los cubos de pollo en brochetas. Coloca todos los ingredientes de la marinada en una licuadora, muele y distribuye sobre el pollo. Cubre y refrigera, marina durante una hora.
2. Para la salsa corta las frutas en cubos de 1 cm, mézclalas con el resto de los ingredientes. Deja reposar durante 30 minutos para que se amalgamen los sabores.
3. Asa las brochetas sobre una plancha caliente o sobre una parrilla al carbón durante 8 minutos volteándolas, cuida que no se sobre cuezan.
4. Acompádalas en platones, acompaña con la salsa.



Receta 2



@durazosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Ensalada de durazno, nectarina y ciruela de California con granola



Ensalada



60 min



6 porciones

 California



Ensalada de durazno, nectarina y ciruela de California con granola

Ingredientes

- 5 tazas de avena, no instantánea
- 1 taza de amaranto
- 2 tazas de semillas surtidas:
nueces, almendras, cacahuates,
ajonjolí, semillas de calabaza y de
girasol, nueces de la India
- 1 taza de coco rallado deshidratado
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 taza de miel de abeja o de agave

Ensalada

- 2 duraznos, 4 nectarinas y 4
ciruelas de California
- 3 cucharadas de miel de abeja
- 1 limón, el jugo
- 8 hojas de hierbabuena cortadas
en tiras finas

Pasos

- 1.** Precalienta el horno a 180°C. Combina en un tazón todos los ingredientes de la granola, excepto los duraznos deshidratados.
- 2.** Distribuye en una charola de horno y hornea durante 25 a 30 minutos o hasta que doren, remueve ocasionalmente. Deben adquirir un tono dorado.
- 3.** Fuera del horno añade los duraznos deshidratados, mezcla, deja enfriar.
- 4.** Guarda la granola en un recipiente hermético en el refrigerador.
- 5.** Para la ensalada, mezcla todos los ingredientes. Sirve en platos hondos con granola por encima y una hoja de hierbabuena como adorno.

Consejos

Esta fresca y aromática ensalada es un refrigerio ideal para la escuela, empacada en un recipiente hermético.



Receta 3



@durazosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Salmón con nectarinas de California al tomillo.



Plato fuerte



30 min



6 porciones

 California



Salmón con nectarinas de California al tomillo



Ingredientes

- 6 trozos de lomo de salmón de 200 gr

Marinada

- Pimienta negra recién molida
- Sal de mar
- 8 ramas de tomillo fresco, las hojas
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón

Nectarinas

- 6 nectarinas de California deshuesadas y cortadas a la mitad
- Pimienta
- Aceite de oliva para untar las nectarinas
- 12 ramas de tomillo fresco para adornar

- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto
- Sal de mar

Pasos

1. Coloca los trozos de salmón en una fuente, en una capa. Mezcla los ingredientes de la marinada, distribúyela en el salmón, cubre el recipiente con film plástico y refrigera durante 1 hora, volteando dos veces.
2. Calienta una plancha sobre la estufa o una parrilla sobre carbón. Retira el salmón de la marinada, resérvala para bañarlo durante la cocción.
3. Rocía los duraznos con aceite de oliva. Salpimienta.
4. Asa el salmón y las mitades de durazno California sobre la plancha o asador durante unos 8 minutos, volteando una vez. Cuida que no se sobre cueza, debe quedar tierno en su centro.

Receta 4



@durazosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Emparedado de queso asado con ciruela de California



Entrada o
plato fuerte



15 min



4 porciones

 California



Emparedado de queso asado con ciruela de California

Ingredientes

- 8 rebanadas de pan de caja, multigrano o integral
- 250 gr de queso que se funda como manchego, gouda o mozzarella
- 4 ciruelas de California maduras deshuesadas, en rebanadas delgadas
- 1 ó 2 cucharadas de aceite de oliva virgen

Pasos

- 1.** Calienta una plancha o sartén amplia. Distribuye el queso y las ciruelas de California en los panes para formar cuatro emparedados. Vierte el aceite en la sartén, coloca allí los emparedados.
- 2.** Dóralos durante 2 ó 3 minutos, voltéalos y dora del otro lado.
- 3.** Cómelos calientes.

Consejos

Añade rebanadas de jamón cocido o pollo cocido. Puedes untarle al pan aderezo ruso: una mezcla de iguales cantidades de cátsup y mayonesa.



Receta 5



@durazosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Ensalada de duraznos de California y jitomate con albahaca.



Ensalada



15 min



6 porciones

 California

Ensalada de duraznos de California y jitomate con albahaca.

Ingredientes

- 5 jitomates maduros en rebanadas gruesas, 1cm.
- 5 duraznos maduros deshuesados en rebanadas gruesas, 1cm.
- 100 gr de queso de cabra desmoronado
- 5 ramas de albahaca, las hojas
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Pimienta negra recién molida
- Sal de mar



Pasos

- 1.** En un platón se acomodan las rebanadas de durazno de California y jitomate en círculos concéntricos, se reparten el queso y las hojas de albahaca desgarradas por encima.
- 2.** Se salpimenta y se rocía con aceite de oliva.

Consejos

Se pueden sustituir los duraznos por nectarinas de California.

Puede intercambiarse el queso de cabra por queso azul.

Una cama de arúgula o mezcla de lechugas añade sabor y color a esta ensalada. Para agregar un elemento crocante se pueden esparcir almendras fileteadas o pepitas de calabaza tostadas por encima.

Receta 6



@durazosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Gelatina de durazno de California y yogurt



Postre



30 min



6 porciones

 *California*



Gelatina de durazno de California y yogurt

Ingredientes

- 3 tazas de yogurt natural sin azúcar
- 2 cucharadas de grenetina
- ¼ de taza de agua fría
- ¼ a 1/3 de taza de miel de abeja
- 3 duraznos de California deshuesados cortados en cubos de 2 cm
- 6 cucharadas de amaranto

Pasos

- 1.** En una taza mezcla la grenetina con el agua fría, remueve y deja hidratar durante 10 minutos.
- 2.** Mezcla el yogurt, los duraznos de California, el amaranto y la miel. Rectifica el dulzor.
- 3.** Derrite la grenetina durante 15 segundos en el microondas o a baño maría. Revuélvela con 1 taza de yogurt y enseguida con el resto. Vierte en moldes individuales o en uno grande.
- 4.** Refrigérala durante 4 horas o hasta que cuaje. Desmolda.

Consejos

Excelente refrigerio para los niños. Como desayuno o postre puedes acompañarla con ciruelas y nectarina cortadas en tajos, adorna con una lluvia de amaranto y semillas de chía. También puedes servirla con granola hecha en casa.



Receta 7



@durazosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Nectarinas de California asadas con jamón serrano



Entrada



15 min



6 porciones

 California



Nectarinas de California asadas con jamón serrano

Ingredientes

- 6 nectarinas deshuesadas y cortadas a la mitad
- 24 hojas de albahaca fresca
- 100 gr de jamón serrano
- Aceite de oliva extra virgen
- Pimienta negra recién molida
- 1 hogaza de pan en rebanadas (baguette u otro de excelente calidad)



Pasos

- 1.** Caliente una plancha sobre la estufa. Acomode una hoja de albahaca en la cavidad de cada mitad de nectarina de California, barnice con aceite de oliva y muele pimienta por encima, envuelva con jamón serrano.
- 2.** Ase las nectarinas de California sobre la plancha, alrededor de 1 minuto por cada lado.
- 3.** Colóquelas sobre un platón y adorne con una hoja de albahaca. Acompañe con pan.

Consejos

Las nectarinas pueden ser sustituidas por 6 duraznos cortados en cuartos o 9 ciruelas, todos de California. Se puede acompañar con un trozo de queso de cabra.

Receta 8



@durazosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Brochetas de pollo con salsa de ciruela de California



Entrada o
plato fuerte



45 min



6 porciones

 California



Brochetas de pollo con salsa de ciruela de California

Ingredientes

Brochetas:

- 500 gr de pechuga de pollo deshuesada sin piel

Marinada:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- El jugo de medio limón
- 1 pizca de comino
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Sal y pimienta
- Palillos para brocheta chicos

Salsa

- 500 gr de ciruelas
- ½ taza de azúcar
- 1 taza de agua
- 1 raja de canela de 5 cm
- 2 cucharadas de vinagre
- Sal y pimienta

Pasos

1. Corta el pollo en cubos de 4 cm, insértalos en las brochetas, colócalas en una fuente. Muele los ingredientes de la marinada en una licuadora y viértelos sobre el pollo. Refrigera.
2. Para la salsa: Coloca todos los ingredientes en una cacerola y deja cocer a fuego bajo, con tapa, alrededor de 25 minutos. Destapa durante los últimos 5 minutos. Una vez que las ciruelas estén suaves, añade hasta ½ taza de agua si se requiere. Una vez que las ciruelas estén suaves, retira del fuego y deja enfriar.
3. Deshuesa las ciruelas de California, retira la canela y el ajo. Muele en la licuadora hasta obtener una textura tersa. Rectifica la sazón.
4. Asa las brochetas en una plancha caliente, cuida que no se reseque el pollo. Sirve con la salsa por encima y acompáñalas con arroz blanco.

Consejos

Puedes servirlo caliente o a temperatura ambiente, empacado en un recipiente hermético como refrigerio escolar. Otra opción es ofrecerlo como entrante en una comida.

Receta 9



@durazosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Cebiche de huachinango con ciruelas de California



Entrada



35 min



6 porciones

 *California*



Cebiche de huachinango con ciruelas de California

Ingredientes

- 500 gr de huachinango en trozo sin piel
- 1/2 taza de jugo de limón colado
- 1/2 taza de jugo de naranja colado
- 1/3 de cebolla morada picada, remojada en agua fría
- 1 jalapeño verde en rebanadas finas, o al gusto
- 4 ciruelas deshuesadas y cortadas a la mitad
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 4 cucharadas de hojas de cilantro picado toscamente
- Hojas de cilantro para decorar
- Sal de mar

Pasos

- 1.** Se corta el pescado en cubos de 1 cm con ayuda de un cuchillo filoso. Se vierten los jugos de los cítricos en un tazón de vidrio y se añaden el pescado y la sal.
- 2.** Mientras se marina lo anterior durante 30 minutos, se cortan las ciruelas de California en cubos de 1 cm.
- 3.** Se escurre la mayoría del líquido del pescado, éste se mezcla con la cebolla escurrida, las ciruelas de California, el jalapeño, aceite de oliva y cilantro, rectificando la sazón.
- 4.** Se sirve en copas o vasos de cristal.

Consejos

Se acompaña con tostadas de maíz o galletas saladas.



Receta 10



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Ensalada de nectarina de California, pepino y jícama



Ensalada



15 min



6 porciones

 *California*



Ensalada de nectarina de California, pepino y jícama

Ingredientes

- 6 nectarinas de California deshuesadas
- 1 pepino pelado, sin los extremos
- ½ jícama mediana, pelada
- El jugo de 3 limones, al gusto
- Sal de mar
- Chile molido (piquín, ancho o árbol) al gusto



Pasos

- 1.** Corta las nectarinas de California en gajos.
- 2.** Corta el pepino en rebanadas.
- 3.** Corta la jícama en bastones.
- 4.** Mezcla lo anterior en una fuente, añade jugo de limón al gusto y sal.
- 5.** Ofrece chile molido aparte.

Consejos

Este refrescante platillo gusta a niños y adultos. Puede ser un tentempié para días de calor, una botana para acompañar una copa de tequila o un refrigerio para llevar a la escuela.

Receta 11



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Ensalada de camarones con duraznos de California



Ensalada



30 min



6 porciones

 California



Ensalada de camarones con duraznos de California

Ingredientes

- 750 gr de camarones crudos grandes sin cabeza
- 3 duraznos de California deshuesados y cortados a la mitad

Aderezo

- Jugo de 2 limones
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 12 hojas de hierbabuena cortadas en tiras
- Hojas enteras de hierbabuena para adornar



Pasos

- 1.** En una olla grande se combinan 2 litros de agua, 1 cucharadita de pimienta negra entera, 1 cucharadita de sal de mar, 1 rama de perejil, 1/4 de cebolla en trozo, 2 dientes de ajo con piel y 2 hojas de laurel.
- 2.** Se lleva a ebullición durante 10 minutos. Se agregan los camarones para cocerlos durante 5 minutos. Se retiran del caldo, se sumergen en agua fría y se escurren.
- 3.** Se cortan los duraznos en cubos de 2 cm; se mezclan con el aderezo y los camarones, se sirven en un platón y se adorna con hojas de hierbabuena.

Consejos

También pueden servirse porciones en platos de ensalada sobre una cama de lechuga francesa o en copas.

Receta 12



@duraznosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Clafouti de nectarinas y ciruelas de California



Postre



60 min



8 porciones

 *California*



Clafouti de nectarinas y ciruelas de California

Ingredientes

- 60 gr de mantequilla fundida
- Mantequilla para el molde
- ½ cucharadita de canela molida
- 500 gr de nectarinas de California
- 500 gr de ciruelas de California
- 6 huevos
- ½ taza de azúcar
- 1 taza de leche
- 2/3 de taza de harina (90 gr)
- 1 pizca de sal
- Azúcar glass para decorar

Pasos

- 1.** Precalienta el horno a 200°C.
- 2.** Unta un molde de vidrio de 27 cm de diámetro con mantequilla, cubre con azúcar, retira el exceso.

- 3.** Corta las frutas en tajadas gruesas regulares y repártelas sobre el molde.
- 4.** Mezcla en la licuadora leche, azúcar, harina, canela, sal y mantequilla fundida. Asegúrate de que la masa sea homogénea.
- 5.** Vierte la masa sobre las frutas en el molde.
- 6.** Hornea durante 30 a 35 minutos o hasta que esté dorado. Retira del horno y deja entibiar. Decora con azúcar glass cernida a través de una coladera.
- 7.** Sirve tibio o a temperatura ambiental.

Consejos

Si lo sirves como postre en una comida formal, macerar las frutas en ¼ de taza de brandy o tequila durante 30 minutos. Sustituye estas frutas por duraznos de California.

Agrega almendras fileteadas antes de hornear.

Receta 13



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Sangría blanca con duraznos de California



Bebida



15 min



6 porciones

 *California*



Sangría blanca con duraznos de California

Ingredientes

- 1 botella de vino blanco espumoso (cava o champagne)
- 1 taza de rebanadas de duraznos frescos congelados durante 4hr.
- El jugo de 1/2 limón
- 1 taza de agua mineral con gas
- 1/3 de taza de azúcar
- 3 duraznos deshuesados y cortados en rebanadas finas



Pasos

- 1.** Se vierten en una jarra grande el agua mineral, el jugo de limón, el azúcar disuelta en agua y los duraznos congelados.
- 2.** Se cubren y se dejan reposar 30 minutos, se cuela el líquido y se desechan los duraznos de California.
- 3.** Se vierte el vino espumoso junto con el agua mineral colada en una jarra de cristal con 8 cubos de hielo, se agregan los 3 duraznos de California en rebanadas y se sirve en copas.

Consejos

Los duraznos de California pueden sustituirse por nectarinas de California. Se pueden agregar 60 ml de licor de durazno o brandy.

Receta 14



@durazosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Pay de queso con duraznos de California



Postre



60 min



8 porciones

California



Pay de queso con duraznos de California



Ingredientes

Costra

- 1 ½ tazas de almendras picadas muy finamente
- 2 cucharadas de mantequilla fundida
- 2 cucharadas de azúcar

Relleno

- 4 duraznos de California pelados, cortados a la mitad, deshuesados
- 250 gr de queso crema
- ½ taza de azúcar
- 1 lata de leche evaporada
- 2 huevos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Pasos

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Mezcla los ingredientes de la costra en un procesador de alimentos.
3. En un molde para pay de 22 cm. de diámetro reparte la mezcla presionando. Hornea durante 5 minutos, retira del horno.
4. Corta los duraznos de California en tajadas y repártelas sobre la base de almendra.
5. Con una batidora o procesador bate el queso hasta suavizar.
6. Agrega azúcar, leche, huevos, jugo de limón y vainilla hasta obtener una consistencia homogénea.
7. Vierte la mezcla en el molde con los duraznos de California.
8. Hornea durante 30 minutos o hasta que cuaje.
9. Deja enfriar, refrigera.

Receta 15



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Licuada energética con durazno de California



Bebida



10 min



4 porciones

California



Licuada energética con durazno de California

Ingredientes

- 3 duraznos de California deshuesados en cubos
- 3 tazas de leche
- 4 cucharadas de avena
- 4 cucharadas de amaranto
- 2 cucharadas de almendras enteras
- 2 cucharadas de miel de abeja

Pasos

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y procesa hasta obtener una consistencia tersa.

Consejos

Esta bebida sana y energizante es un desayuno competitivo. Los niños pueden llevarla a la escuela en un "thermo". También puedes sustituir los duraznos de California por nectarinas de California o mezclar ambas frutas.

Reemplaza las almendras por nueces, pepitas de calabaza o cacahuates; o la miel de abeja por miel de maguay.



Receta 16



@duraznosnectarinasyciruelasdecalfornia

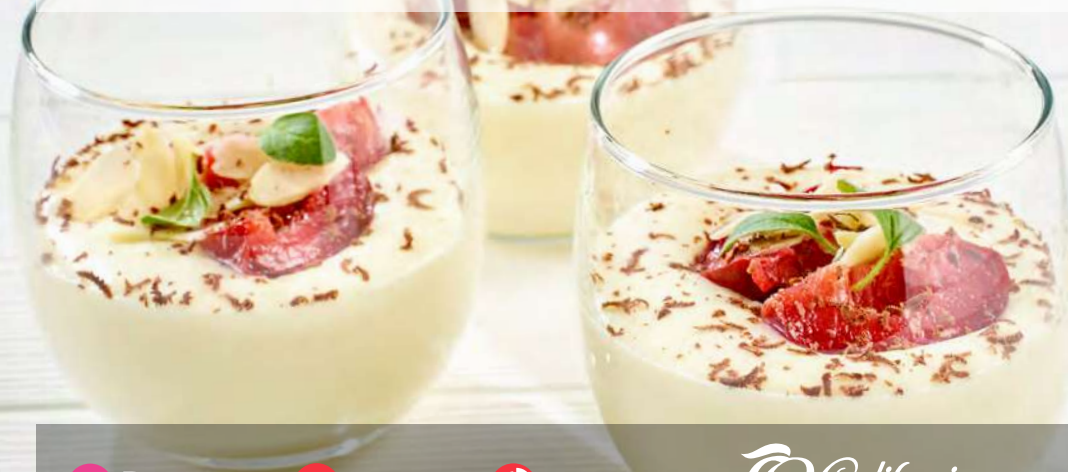


@carozos_de_california



@carozosdecalif

Mousse de chocolate blanco con ciruelas de California



Postre



30 min



4 porciones

California



Mousse de chocolate blanco con ciruelas de California

Ingredientes

- 9 ciruelas de California
- 1 taza de agua
- ½ de taza de azúcar
- 1 raja de canela de 5 cm.
- 1 trozo de 5 cm. de cáscara de limón
- 200 gr de chocolate blanco picado
- 1 ½ tazas de crema para batir
- ¼ de taza de almendras peladas, fileteadas

Pasos

- 1.** En una cacerola, coloca agua, azúcar, canela y cáscara de limón a fuego medio. Agrega las ciruelas enteras, tapa y deja cocer hasta que se suavicen unos 8 a 10 minutos. Deja enfriar.
- 2.** Retira las ciruelas de California del jarabe, córtalas en cuartos, deshuélas y báñalas con ½ taza del almíbar.
- 3.** En una cacerola a fuego bajo, calienta la mitad de la crema, agrega el chocolate, remueve hasta que se funda, sin que hierva. Retira del fuego, deja enfriar.
- 4.** Bate el resto de la crema con batidora hasta que monte y revuelve cuidadosamente con el chocolate, distribuye en vasos o copas.
- 5.** Refrigera durante 15 minutos.
- 6.** Reparte las ciruelas de California cocidas por encima y decora con almendras.

Consejos

Decora con chocolate oscuro rallado y unas hojas de menta.



Receta 17



@durazosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Sorbete de nectarinas de California



Postre



60 min



4 porciones

 *California*



Sorbete de nectarinas de California

Ingredientes

- 3 ½ tazas de nectarinas de California deshuesadas, picadas toscamente
- 1 taza de azúcar glass
- 1 limón, el jugo



Pasos

- 1.** Precalienta el horno a 180°C. Se muelen todos los ingredientes en una licuadora, hasta obtener una textura tersa, se prueba y se rectifican el azúcar y el ácido del limón.
- 2.** Se coloca la mezcla en un recipiente metálico en el congelador, removiendo de vez en cuando, una vez sólida, se quiebra en trozos y se muele en el procesador de alimentos. Se regresa al congelador en un recipiente hermético.

Consejos

Para los niños este ligero sorbete es ideal como postre o como snack a media tarde. También resulta un elegante final después de una comida abundante.

Receta 18



@duraznosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalf

Nectarinas de California balsámicas con arúgula



Ensalada



15 min



8 porciones

 *California*



Nectarinas de California balsámicas con arúgula

Ingredientes

- 6 nectarinas de California deshuesadas
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- Pimienta negra recién molida
- 4 tazas de hojas de arúgula
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal de mar
- 4 cucharadas de pepitas de calabaza tostadas
- 2 cucharadas de ajonjolí



Pasos

- 1.** Corta las nectarinas de California en 8 tajos.
- 2.** Mézclalas con el vinagre balsámico, pimienta y sal.
Déjalas reposar 10 minutos
- 3.** Agrega aceite, arúgula y semillas.
- 4.** Sirve.

Consejos

La combinación de frutas con la acidez del vinagre y el toque amargo de la arúgula son una invitación para “abrir boca” o un acompañamiento ideal para carnes asadas, rostizadas o una tabla de quesos.

Receta 19



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Requesón con miel y nectarinas de California



Entrada



10 min



6 porciones

 *California*



Requesón con miel y nectarinas de California

Ingredientes

- 500 gr de requesón
- ½ taza de miel de piloncillo o de agave, o al gusto
- ¼ de taza de nueces picadas
- 1 cucharada de ajonjolí
- 3 cucharadas de amaranto
- 5 nectarinas de California deshuesadas y cortadas en 4

Pasos

1. Divide el requesón en 6 porciones, colócalo en platos y báñalo con la miel. Por encima reparte el resto de los ingredientes artísticamente.

Consejos

Este delicioso postre es rápido de preparar. Un refrigerio sano y nutritivo para los niños. Deja volar la imaginación para crear variantes.



Receta 20



@duraznosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Mousse de miel con nectarinas y ciruelas de California



Postre



30 min



8 porciones

 *California*



Mousse de miel con nectarinas y ciruelas de California



Ingredientes

- 3 ciruelas de California deshuesadas
- 3 nectarinas de California deshuesadas
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 4 claras de huevo
- ½ taza de miel de abeja, líquida
- ¼ de taza de azúcar glass
- 1 ½ tazas de crema para batir
- 1 nectarina de California en 8 tajos, para adorno

Pasos

- 1.** Corta las frutas en cubos de 2 cm, mézclalas con la ralladura.
- 2.** Con ayuda de una batidora eléctrica bate las claras hasta que

adquieran punto de nieve, agrega la miel y la mitad del azúcar poco a poco, reserva.

- 3.** Bate la crema con el resto del azúcar hasta que forme picos suaves.
- 4.** Mezcla claras y crema.
- 5.** Divide las frutas en 8 vasos, reparte la espuma sobre las frutas.
- 6.** Refrigerera durante 3 horas.
- 7.** Adorna cada mousse con unas gotas de miel y una rebanada de nectarina de California y unas tiras finas de cáscara de naranja.

Consejos

Procura que las claras estén a temperatura ambiental y la crema para batir muy fría.

Añade un toque tropical a este delicado postre mezclando 1/3 de taza de coco rallado con las nectarinas y ciruelas de California, además de ½ cucharadita de jengibre seco molido. Para el adorno, una lluvia ligera de coco.

Receta 21



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Guacamole afrutado con durazno y ciruela de California



Entrada



15 min



6 porciones

California



Guacamole afrutado con durazno y ciruela de California

Ingredientes

- 2 aguacates deshuesados
- 1 durazno y 1 ciruela de California deshuesados y picados
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 chile habanero picado, o al gusto
- El jugo de ½ limón
- 4 cucharadas de cilantro picado
- Sal de mar
- Rebanadas de durazno y ciruela de California para adorno

Pasos

- 1.** En una fuente mezcla durazno de California, ciruela de California, cebolla, cilantro, limón, chile y sal.
- 2.** Machaca la pulpa de aguacate con lo anterior.
- 3.** Sirve en un molcajete adornando con hojas de cilantro, rebanadas de durazno y ciruela de California, y un habanero entero.

Consejos

Acompaña este fresco y original guacamole con tostadas de maíz azul y blanco. Agrégalo en hamburguesas, tacos o emparedados.



Receta 22



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Pastel de requesón con ciruelas de California



Postre



90 min



6 porciones

 *California*



Pastel de requesón con ciruelas de California

Ingredientes

- 1 ½ tazas de amaranto
- 5 cucharadas de mantequilla
- 1/3 de taza de azúcar
- 500 gr de requesón
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de miel de abeja
- 3 huevos separados
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/3 de taza de crema ácida
- 250 gr de ciruelas de California deshuesadas
- ¼ de taza de azúcar mascabado

Pasos

- 1.** Precalienta el horno a 180°C.
- 2.** Mezcla amaranto, mantequilla y 1/3 de taza de azúcar y forra un molde de pastel desmontable de 24 cm de diámetro con esta mezcla.
- 3.** Bate las yemas con el azúcar restante durante 5 minutos. Agrega jugo y ralladura de limón, requesón, fécula de maíz, crema y mezcla perfectamente.
- 4.** Aparte, bate las claras de huevo a punto de nieve e incorpora a lo anterior. Vierte todo en el molde forrado con amaranto.
- 5.** Reparte las ciruelas de California sobre el pastel, espolvorea con ¼ de taza de azúcar mascabado y hornea durante 30 a 40 minutos o hasta que dore.
- 6.** Deja enfriar y desmolda.



Receta 23



@duraznosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Chiles rellenos con duraznos, nectarinas y ciruelas de California



Plato fuerte



45 min



6 porciones

California



Chiles rellenos con duraznos, nectarinas y ciruelas de California

Ingredientes

- 8 chiles poblanos grandes, asados y pelados
- 4 duraznos, 4 nectarinas y 6 ciruelas de California
- 4 jitomates guaje
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla picada
- 4 cucharadas de perejil picado
- 4 dientes de ajo picados
- ½ taza de almendras peladas
- 1/3 taza de arándanos deshidratados
- 300 gr de carne de res molida
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de clavo
- ½ cucharadita de pimienta
- Sal de mar

Pasos

- 1.** Deshuesa las frutas y córtalas en cubos de 1 cm.
- 2.** Asa los jitomates sobre un comal durante 10 minutos, volteándolos. Muélelos con ½ taza de agua, reserva.
- 3.** Calienta una cazuela, agrega el aceite y saltea cebolla, ajo, almendras y arándanos durante 5 minutos, añade el jitomate molido y deja cocer 5 minutos más.
- 4.** Agrega la carne con las especias y sal. Deja cocer removiendo durante 10 minutos a fuego medio.
- 5.** Añade las frutas picadas y deja sazonar otros 10 minutos rectificando la sazón. Si se seca en exceso agrega un poco de agua.
- 6.** Rellena los chiles con esta mezcla y colócalos en un platón
- 7.** Adorna con hojas de perejil y una rebanada de cada fruta: durazno, nectarina y ciruela de California.

Nota

Este platillo veraniego se inspira en los chiles en nogada.

Receta 24



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Mousse de nectarinas de California con amaranto



Postre



60 min



6 porciones

 *California*



Mousse de nectarinas de California con amaranto

Ingredientes

- 2 tazas de pulpa de nectarina de California (las frutas deshuesadas y molidas antes de medir)
- ½ taza de azúcar
- 2 claras de huevo
- ½ taza de agua fría
- 2 cucharadas de grenetina natural
- 1 taza de leche
- 1 taza de amaranto
- 2 nectarinas de California para adornar



Pasos

- 1.** Mezcla la grenetina en la ½ taza de agua, deja hidratar 10 minutos.
- 2.** Calienta la leche en una cacerola y disuelve allí la grenetina hidratada.
- 3.** Bate las claras a punto de nieve, agregando el azúcar poco a poco.
- 4.** Mezcla la grenetina disuelta con parte del puré de nectarinas de California para “temperar”. Ahora mezcla todos los ingredientes, incluyendo el amaranto y vierte en un molde grande o en individuales.
- 5.** Refrigera durante 3 horas y desmolda.
- 6.** Adorna con rebanadas de nectarinas de California y una ligera lluvia de amaranto.

Consejos

Postre rico en nutrientes y sabores. Inclúyelo en el refrigerio de los niños o sírvelo como postre al final de una comida. Sírvelo en copas y usa tu imaginación para adornarlo.

Receta 25



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Ensalada de espinacas con nectarinas de California



Ensalada



15 min



6 porciones

California



Ensalada de espinacas con nectarinas de California

Ingredientes

- 4 nectarinas de California deshuesadas, cortadas en 8 tajos
- 8 tazas de hojas de espinaca (400 gr)
- ¼ de taza de hojas de perejil
- 2 rebanadas de tocino
- 1 cucharada de ajonjolí negro
- 2 cucharadas de semilla de chía

Vinagreta

- 4 ramas de tomillo, las hojas
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de miel de abeja
- Pimienta negra recién molida
- Sal de mar

Pasos

- 1.** En una sartén amplia, fríe el tocino hasta que dore, retira la grasa, reserva el tocino y córtalo en trozos de 1 cm.
- 2.** En la misma sartén asa las nectarinas de California con 1 cucharada de aceite, alrededor de 4 minutos, reserva.
- 3.** Para la vinagreta coloca todo los ingredientes en un frasco con tapa y agita vigorosamente.
- 4.** En una ensaladera grande mezcla espinacas, perejil, tocino y nectarinas de California.
- 5.** Añade la vinagreta al momento de servir.
- 6.** Adorna con una lluvia de las semillas.

Consejos

Sustituye las nectarinas por ciruelas de California.



Receta 26



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Bebida de durazno de California, miel y cardamomo



Bebida



10 min



6 porciones

California



Bebida de durazno de California, miel y cardamomo

Ingredientes

- 3 duraznos de California deshuesados, picados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 5 cucharadas de miel de abeja
- 8 cubos de hielo
- 2 tazas de yogurt natural sin azúcar
- 1 taza de agua
- ¼ de cucharadita de cardamomo
- ¼ de cucharadita de jengibre en polvo

Pasos

- 1.** Coloca los ingredientes en el vaso de una licuadora.
- 2.** Muele hasta obtener una textura tersa y espumosa.
- 3.** Sirve bien frío.

Consejos

Esta bebida inspirada en los “lassi” de la India es aromática y rica.



Receta 27



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalf

Ensalada estilo César con ciruelas de California



Ensalada



15 min



6 porciones

California



Ensalada estilo César con ciruelas de California

Ingredientes

- 2 lechugas orejonas, descarta las hojas exteriores
- 6 ciruelas de California deshuesadas y cortadas a la mitad
- 100 gr de parmesano en trozo
- 2 tazas de cubos de pan (baguette u otro de excelente calidad)
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 diente de ajo machacado

Vinagreta

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de salsa inglesa
- 1 cucharada de mayonesa
- Pimienta negra recién molida
- Sal de mar

Pasos

- 1.** Para los crotones mezcla las 2 cucharadas de aceite de oliva, el ajo y cubos de pan, hornea a 180°C durante 15 minutos o hasta que doren.
- 2.** Corta las hojas de lechuga en tramos de 5 cm.
- 3.** Con ayuda de un pelador corta lajas de parmesano, reserva.
- 4.** Para la vinagreta, coloca los ingredientes en una licuadora y procesa. Rectifica la sazón.
- 5.** Al momento de servir, mezcla todo en una ensaladera, adornando con el parmesano.

Consejos

Para un toque mexicano, agrega cubos de aguacate sobre la ensalada. Además, muele medio chile poblano asado y pelado o un jalapeño desvenado con la vinagreta.



Receta 28



@durazosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Mermelada de ciruelas de California, nueces y especias



Postre



120 min



8 frascos/
400ml c/u

California



Mermelada de ciruelas de California, nueces y especias

Ingredientes

- 1 ½ taza de ciruelas de California enteras
- 2/3 de taza de agua
- 8 cucharadas de jugo de limón
- 1 ½ kg de azúcar
- 2 tazas de nueces picadas
- 1 raja de canela de 10 cm
- 4 cm de raíz de jengibre rallada

Pasos

- 1.** Lava y hierve en abundante agua 6 frascos de vidrio de 450 gr de capacidad.
- 2.** En una olla grande coloca las ciruelas de California, el azúcar, el jugo de limón, la canela, las nueces y el jengibre.
- 3.** Cuece hasta que la mezcla adquiera consistencia espesa, por unos 30 minutos.
- 4.** Retira del fuego y saca las semillas con ayuda de una cuchara. Deja reposar 20 minutos.
- 5.** Rellena los frascos tibios y sella.



Receta 29



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Duraznos de California al vino tinto especiados



Postre



45 min



6 porciones

 *California*



Duraznos de California al vino tinto especiados

Ingredientes

- 8 duraznos de California
- 1 botella de vino tinto
- 1/3 de taza de azúcar
- 1 raja de canela de 8 cm.
- 4 clavos de olor
- 10 granos de pimienta
- 2 piezas de anís estrella
- 1 tira de cáscara de naranja de 10 cm.
- Helado de vainilla

Pasos

1. Vierte el vino en una cacerola amplia, agrega las especias y el azúcar. Calienta, tapa y deja hervir a fuego bajo 10 minutos para que se amalgamen los sabores.

- 2.** Mientras tanto pela los duraznos de California enteros. Agrégalos a la cacerola con el vino y deja cocer durante 10 a 15 minutos cuida que no se cuezan en exceso.
- 3.** Si deseas que el vino sea más espeso, retira las frutas y deja reducir por evaporación.
- 4.** Deja enfriar y retira las especias.
- 5.** Sirve en platos hondos o en copas.
- 6.** Acompaña con helado de vainilla o crema batida.

Consejos:

Sustituye los duraznos por ciruelas de california. El vino tinto puede cambiarse por blanco. Agrega un trozo de jengibre fresco y 8 hojas de albahaca para darle un giro delicioso.



Receta 30



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Emparedados con duraznos de California y Nutella*



Postre



10 min



4 porciones

 California



Emparedados con duraznos de California y Nutella*

Ingredientes

- 8 tapas de pan de caja integral
- Nutella, cantidad suficiente
- 2 duraznos de California deshuesados en rebanadas
- 1/3 de taza de almendras picadas

Pasos

- 1.** Tuesta el pan y úntalo con Nutella.
- 2.** Distribuye las rebanadas de durazno de California sobre la Nutella y cubre con el pan.
- 3.** Hornea en un horno precalentado durante 8 minutos o tuesta en una plancha sobre la estufa.

Consejos

Puedes usar rebanadas de nectarinas de California o ciruelas de California, juntas o en rebanadas separadas. Será un agasajo cada rebanada.

Como postre, puedes cortar las rebanadas de pan en círculos para una presentación más elegante.



* Crema de chocolate y avellana unttable

Receta 31



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Duraznos de California rellenos de queso de cabra



Entrada



25 min



8 porciones

 California



Duraznos de California rellenos de queso de cabra

Ingredientes

- 5 duraznos de California maduros
- 250 gr de queso de cabra
- 4 cucharadas de crema ácida
- ½ diente de ajo machacado
- 1/3 de taza de la mezcla de hojas frescas de albahaca, perejil, orégano y tomillo, picadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta la gusto



Pasos

- 1.** Corta los duraznos de California a la mitad, deshuésalos.
- 2.** Mezcla el queso con el resto de los ingredientes para obtener una pasta homogénea.
- 3.** Con ayuda de una cuchara o manga para decorar pasteles, forma un montículo sobre cada mitad de durazno de California.
- 4.** Colócalos sobre un platón decorativo adornado con algunas hojas de las hierbas usadas y gotas de aceite de oliva.
- 5.** Acompaña con rebanadas de una variedad de panes. Sirvelo en copas y usa tu imaginación para adornarlo.

Consejos

La combinación de frutas con queso gusta a todos, la frescura y aromas de los duraznos de California aderezados con las hierbas hacen de esta entrada un tentempié para abrir boca o en sí, un plato para una reunión informal.

Receta 32



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Duraznos de California al horno con mascabado



Postre



30 min



6 porciones

California



Duraznos de California al horno con mascabado

Ingredientes

- 6 duraznos de California a la mitad, deshuesados
- 6 cucharadas de azúcar mascabado
- ¼ de taza de pasas
- ¼ de taza de nueces picadas
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 1 cucharadita de canela molida
- El jugo de media naranja

Pasos

- 1.** Precalienta el horno a 180°C.
- 2.** Coloca las mitades de durazno de California en un refractario.
- 3.** Mezcla azúcar, pasas, nueces, ralladura, y canela. Esparce sobre los duraznos de California y rocía con el jugo de naranja.
- 4.** Hornea durante 15 minutos.
- 5.** Sirve calientes o a temperatura ambiente.

Consejos

Acompaña este postre con helado de yogurt. Sírvelo en el desayuno espolvoreado con avena y acompañado por yogurt.

Para los niños, ponlo en su lonchera como refrigerio para el recreo.



Receta 33



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Panquecitos con nectarinas de California



Postre



45 min



12 porciones

 *California*



Panquecitos con nectarinas de California

Ingredientes

- 2 tazas de harina (300 gr)
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 1 pizca de sal
- 1 huevo
- 5 cucharadas de mantequilla derretida (75 gr)
- 1 taza de yogurt natural sin azúcar
- 2 tazas de duraznos de California cortados en cubos de 1 cm.

Pasos

- 1.** Precalienta el horno a 180°C.
- 2.** En una fuente mezcla harina, azúcar, polvo de hornear, bicarbonato, jengibre, ralladura y sal. Agrega el huevo, mantequilla derretida y yogurt.
- 3.** Añade los cubos de durazno de California, envolviendo.
- 4.** Coloca capacillos en los doce moldes y reparte la masa entre éstos.
- 5.** Hornea durante 25 a 30 minutos hasta que doren. Inserta un palillo en el centro, deberá salir limpio.
- 6.** Deja enfriar 10 minutos y desmolda.

Consejos

La base de almendras lo hace especial, sustituye éstas por nueces y los duraznos de California por nectarinas de California.



Receta 34



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia

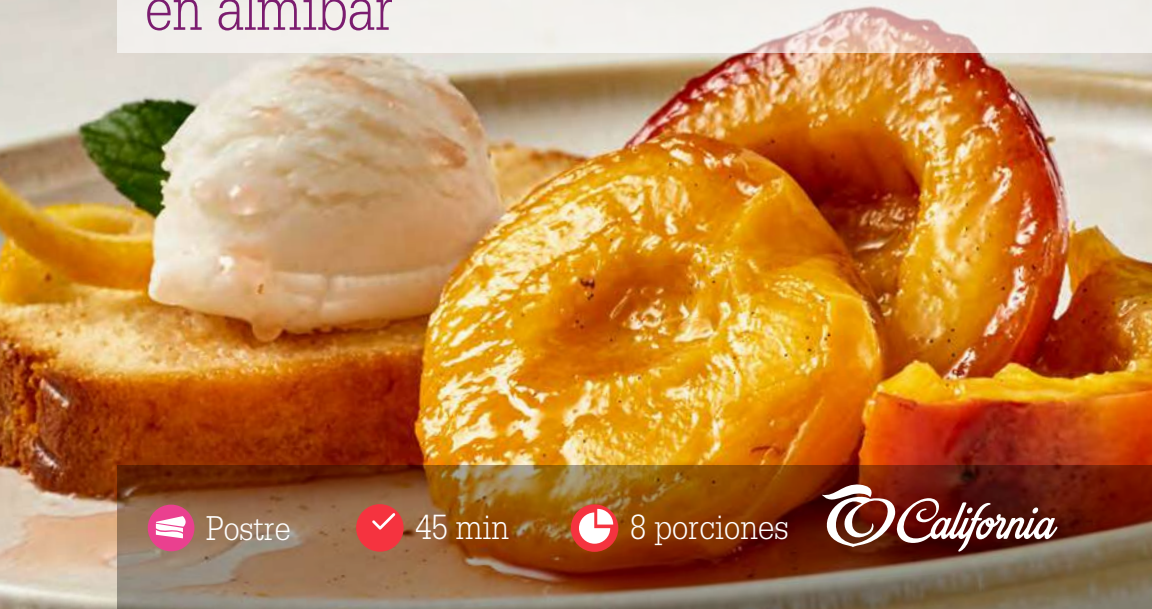


@carozos_de_california



@carozosdecalif

Nectarinas y duraznos de California en almíbar



Postre



45 min



8 porciones

 *California*



Nectarinas y duraznos de California en almíbar

Ingredientes

- 6 nectarinas de California y 6 duraznos de California, ambos cortados a la mitad
- 1 ½ tazas de azúcar
- 1 ½ tazas de agua
- 1 vaina de vainilla cortada a lo largo y a la mitad
- 1 estrella de anís
- 1 tira de cáscara de naranja de 8 cm
- 1 raja de canela de 4 cm
- 8 hojas de albahaca o hierbabuena



Pasos

- 1.** Con ayuda de una cuchara raspa las semillas de vainilla y añádelas junto con el azúcar, las especias y la cáscara de naranja a una olla grande, pon al fuego y deja que rompa el hervor.
- 2.** Agrega las frutas y deja cocer a fuego medio durante 5 a 8 minutos cuidando que no se cuezan de más.
- 3.** Agrega las hojas de albahaca o hierbabuena. Deja enfriar todo en el almíbar.
- 4.** Cuela el almíbar, deshuesa las frutas.
- 5.** Sirve en platos hondos o copas.

Consejos

Estas frutas en almíbar pueden acompañar la avena del desayuno o ser un tentempié para los niños. Ofrécelas como postre en copas con crema batida o un chorro de vino espumoso. Acompáñalas con una rebanada de panqué y helado de vainilla o durazno.

Receta 35



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Arroz con leche, duraznos de California y chocolate blanco



Postre



60 min



6 porciones

 *California*



Arroz con leche, duraznos de California y chocolate blanco

Ingredientes

- 4 duraznos de California
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 raja de canela de 5 cm
- 1 taza de arroz
- 4 tazas de leche entera
- ½ taza de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 60 gr de chocolate blanco picado

Pasos

1. Corta los duraznos de California a la mitad, colócalos en una cacerola junto con el jugo de naranja, ¼ de taza de agua, 4 cucharadas de azúcar y la canela.

2. Déjalos cocer tapados. Al término de 10 ó 15 minutos, deja enfriar, pélalos, deshuésalos y córtalos en trozos. Mézclalos con su jugo de cocción.
3. En una cacerola amplia coloca el arroz, la leche, el azúcar y la sal. Permite que rompa el hervor y reduce el fuego. Deja cocer removiendo para evitar que se pegue durante 30 minutos.
4. Agrega el chocolate blanco, deja que se funda mezclando.
5. Deja enfriar y sirve el arroz en platos hondos con los duraznos de California y sus jugos.
6. Adorna con hojas de menta.

Consejos

Cuece los duraznos de California en vino blanco en vez de jugo de naranja, si deseas añade arándanos o pasas durante la cocción del arroz.



Receta 36



@durazosnectarinasyciruelasdecalifornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Pan francés con duraznos de California



Postre



20 min



6 porciones

 *California*



Pan francés con duraznos de California

Ingredientes

- 4 duraznos de California deshuesados en rebanadas delgadas
- 6 rebanadas de pan blanco o integral
- 3 huevos
- 1 taza de leche
- ¼ de taza de crema ácida
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ de cucharadita de canela
- 3 cucharadas de mantequilla
- Azúcar glass al gusto
- Miel de abeja al gusto



Pasos

- 1.** Bate los huevos, la leche, la crema, la vainilla y la canela con un tenedor hasta tener una mezcla homogénea, vierte en un platón.
- 2.** Calienta una sartén antiadherente grande, agrega 1 cucharada de mantequilla y saltea los duraznos 2 ó 3 minutos, resérvalos.
- 3.** Sumerge las rebanadas de pan en el huevo por ambos lados.
- 4.** Fríe los panes en la mantequilla por ambos lados hasta que doren. Colócalos en platos. Adorna con los duraznos.
- 5.** Espolvorea con azúcar glass o acompaña con miel de abeja.

Consejos

- Sustituye los duraznos de California por nectarinas de California o una mezcla de ambas frutas. Baña con miel de agave o maple. Acompaña con jamón cocido o tocino dorado.

Receta 37



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia

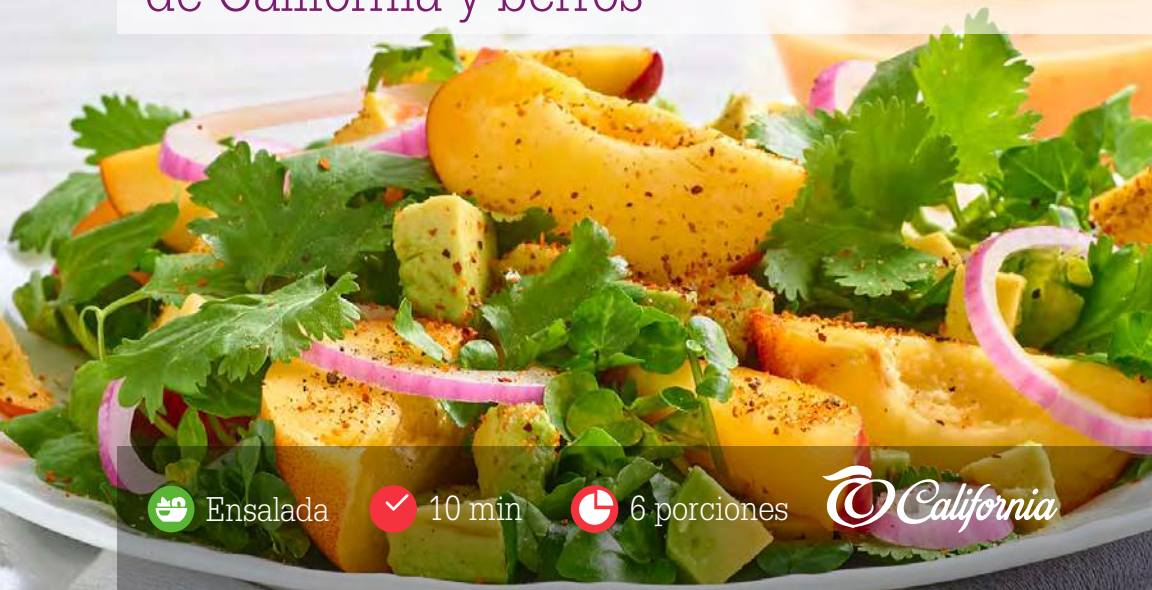


@carozos_de_california



@carozosdecalif

Ensalada de aguacate, nectarinas de California y berros



Ensalada



10 min



6 porciones

 *California*



Ensalada de aguacate, nectarinas de California y berros

Ingredientes

- 3 aguacates grandes, maduros
- 4 nectarinas de California deshuesadas
- 2 manojos de berros sin tallos gruesos
- 1/3 de taza de hojas de cilantro
- 1/3 de cebolla morada en aros

Aderezo de nectarina de California:

- ½ nectarina de California deshuesada
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Chile piquín al gusto
- Sal y pimienta negra
- 1 cucharadita de miel de abeja

Pasos

- 1.** Corta los aguacates en cubos grandes y las nectarinas de California en 4 tajadas cada una.
- 2.** Haz una cama de berros sobre un platón y reparte las frutas por encima. Adorna con aros de cebolla y cilantro.
- 3.** Coloca los ingredientes del aderezo en una licuadora y muele, rectifica la sazón a tu gusto.
- 4.** Vierte el aderezo sobre la ensalada al momento de servir.

Consejos

Agrega camarones cocidos para tener un plato fuerte fresco y elegante. Si lo prefieres, acompaña con pollo rostizado.



Receta 38



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia

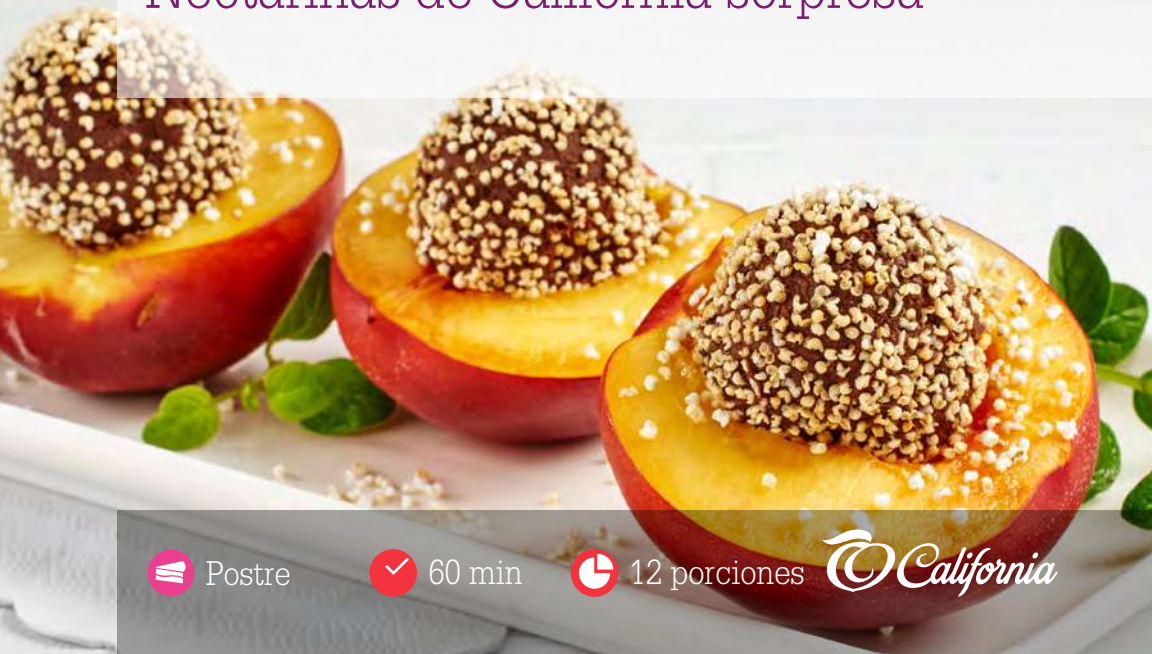


@carozos_de_california



@carozosdecalif

Nectarinas de California sorpresa



Postre



60 min



12 porciones

 *California*



Nectarinas de California sorpresa

Ingredientes

- 6 nectarinas de California cortadas a la mitad, deshuesadas
- 250 gr de chocolate oscuro picado
- ½ taza de crema ácida
- 12 almendras
- 1/3 de taza de amaranto

Pasos

- 1.** Coloca en una cacerola la crema y calienta a fuego bajo hasta que comience a hervir, retira del fuego y agrega el chocolate picado.
- 2.** Remueve para que se funda. Deja reposar 15 minutos.
- 3.** Vierte en un refractario, cubre con film plástico y refrigera 30 minutos. Debe estar sólido pero manejable.
- 4.** Ahueca las nectarinas de California dejando un espacio de 3 cm.
- 5.** Con una chuchara y la palma de las manos forma unas 12 bolitas o trufas de 4 cm de diámetro. Coloca una almendra dentro de cada una.
- 6.** Revuelca en amaranto para cubrir.
- 7.** Coloca en un platón y refrigera.
- 8.** Para servir acomoda una trufa dentro de cada mitad de nectarina de California.

Consejos

Como postre o tentempié simplemente delicioso.



Receta 39



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Bebida con durazno de California y moras



Bebida



10 min



6 porciones

 California



Bebida con durazno de California y moras

Ingredientes

- 5 duraznos de California deshuesados
- El jugo de 1 limón
- 4 cucharadas de miel de abeja
- 1 taza de hielo
- 1 taza de yogurt natural sin azúcar
- 250 gr de moras azules
- 1 taza de jugo de naranja

Pasos

- 1.** Muele en una licuadora los duraznos de California con limón, yogurt, hielo y 3 cucharadas de miel de abeja, hasta obtener una mezcla tersa.
- 2.** Vierte en vasos.
- 3.** Muele las moras con 1 cucharada de miel de abeja, el jugo de naranja y vierte sobre el licuado de durazno de California para obtener dos capas de color.

Consejos

- Sustituye las moras por fresas. Añade 3 cucharadas de avena al licuado de durazno de California. Adorna con hojas de menta.



Receta 40



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Raita de duraznos de California y pepino



Ensalada



20 min



6 porciones

 *California*



Raita de duraznos de California y pepino

Ingredientes

- 3 duraznos de California cortados a la mitad, deshuesados
- 1 pepino pelado
- 1/2 jícama mediana pelada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 jalapeños desvenados picados
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 taza de yogurt natural sin azúcar
- Pimienta negra
- Sal
- Chile piquín al gusto

Pasos

- 1.** Corta los duraznos de California, el pepino y la jícama en cubos de 2 cm.
- 2.** Mezcla lo anterior con los ingredientes restantes.
- 3.** Refrigera.

Consejos

- Las raitas de la India son ensaladas aderezadas con yogurt, que refrescan el paladar. Pueden contener plátano, jitomate, papas e incluso mezclas de verduras. El cilantro es la hierba más común pero también se usan menta e hinojo. Prueba hacer una que contenga sólo nectarinas de California o ciruelas, también de California.

