

Recetario

15 deliciosas recetas creadas especialmente para ti por la Chef María José Gastelum, @Bondeleite



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de

California 2022



Este recetario para ti

Estás en el mejor momento de tu vida, y quieres hacerlo todo muy bien porque sabes lo mucho que significa para todos en tu casa, lo puedes ver en sus ojos; es ese agradecimiento que solo tú sabes reconocer y por el que lo haces todo.

Chef María José Gastelum “@Bondeleite”

Soy egresada de la Universidad Anáhuac Oro. de la Licenciatura en Gastronomía con título por parte de La Cordon Blue. Soy amante de la comida, amo comer, cocinar y tomar fotos de todo lo que como! Me encanta el arte de montar la mesa, servir la comida siempre de forma que enamore al verla.

Tuve mi propio restaurante por 2 años y lo traspasé para enfocarme más en esto que tanto me gusta. De mis cosas favoritas, además de comer, es viajar, vivir experiencias diferentes, ir de misiones, conocer viñedos y tomar fotos.

“Bon Deleite” mi marca en redes sociales, comenzó como una forma de enseñar mis recetas a mi familia y amigos. Fue el año ante pasado al inicio de la pandemia, cuando decidí dedicarme a compartir esta pasión con más personas.



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de

California

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 15 recetas creadas especialmente para ti



Entradas



Ensaladas



Plato fuerte



Postre



Snack



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de

California



Beneficios saludables de origen

“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.



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de *California*

Descarga más recetas:



Entrada
2 porciones



Mermelada de tocino y
duraznos de California

Por: @bondeleite

Receta 1

Mermelada de tocino y duraznos de California



Ingredientes

- 4pz de duraznos
- 30gr de Mantequilla
- 65gr tocino
- 40gr de cebolla
- 60gr de pimiento rojo
- 85gr de azúcar mascabado
- 2gr de sal
- 5gr de ron
- 10gr de miel maple



Pasos

- Cortar la cebolla, pimiento y tocino en tiras delgadas.
- Cortar durazno en cubos (con cáscara).
- En una olla bien caliente, agregar la mantequilla y el tocino y dorarlo un poco.
- Agregar a la olla la cebolla y el pimiento y mover constantemente con pala.
- Agregar el ron para desglasar.
- Agregar el azúcar mascabado, miel y sal e incorporar bien.
- Tapar y dejar cocinando a fuego bajo durante 15 minutos.
- Destapar la olla y dejar cocinando nuevamente hasta que todo el líquido se haya evaporado. Aproximadamente 30 minutos.
- Mientras se cocina, mover constantemente y aplastar los duraznos.



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de *California*

Descarga más recetas:



Postre
6 porciones



Mostachón de duraznos de California

Por: @bondeleite

Receta 2

Mostachón de duraznos de California

Ingredientes

Base

- 180 gr de galletas saladas (Ritz)
- 100 gr de nueces de castilla picadas
- 50 gr de nueces de pecanas picadas
- 5 claras de huevo
- 100 gr de azúcar mascabado
- 100 gr de azúcar estándar
- 5 gr de polvos para hornear
- 1 cdta de canela
- 5 gr de vainilla

Para el betún

- 100 gr de crema para batir
- 65 gr de azúcar
- 5 gr de vainilla
- 300 gr de queso crema

Topping:

- 3 pz de duraznos de Carozos de California
- 15 pz de blueberries y c/s de hojitas de menta

Pasos

- Lo primero es picar las galletas y las nueces. ¡No totalmente molidas!
- Mezclar esas tres y reservarlas.
- Montar las claras: Batirlas para incorporar aire hasta que tengan consistencia firme, bajar la intensidad de la batidora y agregar ahí mismo el azúcar, vainilla, canela y polvo para hornear.
- Agregar las claras al bowl de las nueces, mezclar envolventemente. Colocar en un molde redondo desmontable con papel encerado.
- Hornear a 175 grados durante 37 minutos.
- Batir la crema hasta tener una consistencia firme. Agregar el azúcar, vainilla y el queso crema y hasta que no queden grumos.
- Fría la base, desmoldar y colocar todo el betún encima.
- Cortar nuestros duraznos en cubos con todo y cáscara.
- Decorar el mostachón con duraznos, moras y hojas de menta.



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de

California

Descarga más recetas:



Plato fuerte



Tacos de lechuga orientales con salsa
de ciruela de California

6 porciones



Por: @bondeleite

Receta 3

Tacos de lechuga orientales con salsa de ciruela de California

Ingredientes

Base

- 280 gr de sirloin de res
- 280 gr de sirloin de cerdo
- 45 gr de cebolla morada
- 2 gr de jengibre fresco
- 1 diente de ajo
- 50 gr de jalapeño fresco
- 100 gr de zanahoria
- 200 gr de coles de bruselas
- 2 cucharadas de aceite de cacahuates
- 1 cd de aceite de oliva
- 20 gr de salsa inglesa
- 10 gr de jugo Maggi
- 35 gr de salsa soya

- 5 gr de salsa Sriracha
- 15 gr de miel de abeja
- 100 gr de cacahuates
- sal, pimienta y ajo en polvo

Salsa de ciruela:

- 6 pz de ciruela
- 145 gr de agua
- 4 gr de harina
- 12 gr de monk fruit
- ½ pz de limón amarillo
- 15 gr de crema

Extras:

- 12 hojas de lechuga francesa
- 40 gr de jocoque natural
- c/s de cebollín
- c/s de ajonjolí

Pasos

- Cortar los vegetales en tiras delgadas y ambas carnes en cubos pequeños
- En un wok, colocar el aceite de cacahuate y de oliva y agregar todos los vegetales
- Mientras mezcla en un tazón la salsa soya, jugo Maggi, salsa inglesa, Sriracha y miel de abeja
- Dorados los vegetales, agregar la carne y sazonar. Cuando la carne comience a cocinarse, agregar la salsa y al primer hervor, apagar.
- En una olla, agregamos los ingredientes de la salsa de ciruela, excepto la crema (la ciruela va picada muy chica y con cáscara)
- Cuando tu salsa tome consistencia, apagar
- En un tazón, agregar un poco de la salsa y ahí agregar la crema y mezclar bien, después regresar a la olla y mezclar
- Servir los tacos de lechuga con la salsa de ciruela, un poco de jocoque, cebollín y ajonjolí



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de *California*

Descarga más recetas:



Postre Helado de Nectarina
6 porciones de California & mezcal

Por: @bondeleite

Receta 4

Helado de Nectarina de California & mezcal

Ingredientes

Para el helado

- 550 gr de nectarinas sin hueso
- 1 cdt de canela
- 170 gr de yogurt griego sin azúcar
- 45 gr de monk fruit
- 10 ml de mezcal

Extras:

- 4 platos de waffle para servir

Pasos

- Lo primero es, colocar las nectarinas congeladas en un procesador de alimentos en velocidad máxima.
- Agregar el resto de los ingredientes y volver a dejar en velocidad máxima hasta que estos se integren.
- Servir y decorar.



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de *California*

Descarga más recetas:



Desayuno
6 porciones



Avena horneada con Duraznos de California y mascarpone

Por: @bondeleite

Receta 5

Avena horneada con Duraznos de California y mascarpone

Ingredientes

Para la avena

- 2 tz de avena
- 2 plátanos maduros
- 1 cd de vainilla
- 1 tz de leche
- 1 cd de canela
- 3 cdt de monk fruit
- $\frac{1}{2}$ tz de nueces

Para los duraznos

- 3 pz de durazno
- 1 cd canela
- 1 cd de miel de abeja
- 2 cd de monk fruit

Extras:

- Crema de almendras
- $\frac{1}{2}$ tz de mascarpone
- Albahaca

Pasos

- Mezclar los ingredientes de la avena y colocar en un refractario para horno
- Cortar los duraznos en cubos y mezclar con sus ingredientes
- Colocar los duraznos sobre la avena
- Hornear a 200° por 35 minutos
- ¡Sacar y decorar con el mascarpone, crema de almendras y Disfrutar!



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de *California*

Descarga más recetas:



Bebidas



4 porciones



Gin Cocktail de Nectarina de California

Por: @bondeleite

Receta 6

Gin Cocktail de Nectarina de California

Ingredientes

Para la avena

- 5 Pz de Nectarina de California
- 2 Oz de jugo de toronja
- 8 Oz de ginebra
- 2 limones amarillos
- 1 Cd de jengibre en polvo
- Hojas de menta y albahaca fresca
- c/s de agua tónica
- Hielos
- Chile en polvo

Pasos

- Escarchar las copas con limón y chile en polvo
- Agregar los hielos a cada copa
- Agregar el jugo de toronja, ginebra y las nectarinas de California en rodajas
- Mezclar agua tónica, jengibre y jugo de limón
- Vaciar el agua tónica a las copas
- Agregar las hierbas frescas
- ¡Disfrutar!



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de *California*

Descarga más recetas:



Plato fuerte

12 porciones



Brochetas de salmón y camarón con salsa
de duraznos de California

Por: @bondeleite

Receta 7

Brochetas de salmón y camarón con salsa de duraznos de California

Ingredientes

- 150 gr de salmón
- 200 gr de camarones
- 1 pz pimiento rojo
- ¼ pz de cebolla morada
- 1 pz de chile cuaresmeño
- ajo en polvo, sal y paprika
- 3 cd de cacahuates tostados
- 1 cd de ajonjolí
- Yogurt griego sin azúcar

Para la salsa

- 170 2 pz de durazno
- 20 gr de salsa catsup
- 20 gr de chipotle molido
- 1 cdt de jugo maggi
- ½ pz de limón amarillo

- 1 cd de monk fruit
- 2 cd de aceite de oliva
- ¼ tz de agua
- sal y ajo en polvo

Pasos:

- Cortar los vegetales en cubos grandes
- Cortar el salmón en cubos
- Colocar el salmón, vegetales y camarones en los palitos para brocheta. Sazonar y reservar
- Licuar todos los ingredientes de la salsa
- Hervir la salsa, apagar y reservar
- Asar las brochetas
- Bañar cada brocheta con la salsa de durazno y servir acompañadas de arroz al vapor, extra salsa y yogurt griego sin azúcar



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de *California*

Descarga más recetas:



Postre
12 porciones



Cheesecake de duraznos de California

Por: @bondeleite

Receta 8

Cheesecake de duraznos de California

Ingredientes

Para la base:

- 1 paquete de galletas marías
- 1 cdt de canela
- 90 gr de mantequilla

Para el relleno:

- 170 gr de azúcar mascabado
- 450 gr de queso crema
- 2 huevos enteros y 1 yema
- 90 gr de yogurt griego
- 1 cd de harina
- 20 gr de vainilla

Para los duraznos:

- 4 pz de duraznos de California
- 45 gr de mantequilla
- 30 gr de azúcar mascabado
- 1 cdt de canela
- 1 cdt de harina

Para el crumble:

- 45 gr de mantequilla fría
- 20 gr de azúcar mascabado
- 15 gr de nuez picada
- 170 gr de harina

Pasos:

- Primero, triturar las galletas para la base. Mezclar con la canela y la mantequilla derretida
- Colocar la base en un refractario para horno y reservar
- Para el relleno, primero acremar el queso crema con el azúcar mascabado. Agregar el resto de los ingredientes del relleno y mezclar. Colocar sobre la base de galleta
- En un sartén, colocar la mantequilla y los duraznos en rodajas. Agregar el resto de los ingredientes. Colocar la mezcla sobre el Cheese cake.
- Para el crumble mezclamos con las manos los ingredientes bien fríos y lo espolvoreamos sobre los duraznos
- Hornear por 80 minutos a 170°. Dejar reposar dentro del horno apagado 10 minutos más. Una vez frío nuestro cheesecake lo desmoldamos
- Decorar con duraznos frescos de Carozos de California, queso mascarpone y albahaca



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de *California*

Descarga más recetas:



Postre Gelatina de yogurt con mermelada
10 porciones de duraznos de California

Por: @bondeleite

Receta 9

Gelatina de yogurt con mermelada de duraznos de California

Ingredientes

Para la gelatina

- 700 gr de yogurt griego sin azúcar
- 150 gr de agua
- 2 sobres de grenetina
- 8 gr de monk fruit
- 1 cd de vainilla

Para la mermelada

- 4 pz de duraznos de California
- ½ tz de monk fruit
- 1 pzc de jengibre en polvo
- 1 pzc de canela
- ½ pz de limón amarillo
- 130 gr de agua

Para decorar:

- 1 pz de durazno de Carozos de California

Pasos:

- Primero, ponemos los 150 gr de agua a hervir, una vez hirviendo, agregamos la grenetina, mezclamos hasta diluir bien
- En un tazón mezclamos el yogurt, vainilla y monk fruit
- Agregamos la grenetina disuelta y mezclamos bien
- Colocamos en un refractario, tapamos con plástico y refrigeraremos durante 3 horas a que cuaje
- Cortamos los duraznos en cuadritos
- Los agregamos con el resto de los ingredientes y ponemos a hervir a fuego bajo durante 45 minutos. Dejamos enfriar
- Desmoldamos la gelatina, bañamos con nuestra mermelada y decoramos con duraznos frescos en cubitos



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de *California*

Descarga más recetas:



Plato fuerte



Costillas en BBQ de
durazno de California

4 porciones



Por: @bondeleite

Receta 10

Costillas en BBQ de durazno de California

Ingredientes

Para la salsa BBQ

- 315 gr de jitomate
- 112 gr de zanahoria
- 150 gr de cebolla
- 35 gr de apio
- 10 gr de jugo Maggi
- 10 gr de aceite oliva
- 12 gr de salsa inglesa
- 8 gr de chipotle molido
- 115 gr de puré de tomate
- 2 pz de duraznos de California
- 400 gr de agua
- sal y ajo en polvo

Otros

- 1 kg de costillas de cerdo
- Pan rústico y papas para acompañar

Pasos:

- Primero, cortar todos los vegetales hasta dorar en una olla con el aceite de oliva
- Agregar el resto de los ingredientes, tapar y dejar cocinar por 40 minutos a fuego bajo
- Licuar y sazonar
- Cocer en una olla con agua y sal las costillas por 40 minutos
- Colocar las costillas en una charola para horno, bañar con el bbq y hornear 10 minutos a 200 grados. Repetir este paso 3 veces
- Servir y disfrutar



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de *California*

Descarga más recetas:



Postre Barritas de nectarinas
16 porciones de California y limón

Por: @bondeleite

Receta 11

Barritas de nectarinas de California y limón

Ingredientes

Para la costra

- 170 gr de galletas Marias
- 110 gr de mantequilla derretida

Para el relleno

- 3 pzs de nectarinas de California
- 1 pza de durazno de California
- 110 gr de azúcar mascabado
- 95 gr de harina
- 2 pzs de huevo y 1 yema
- 1 pza de limón amarillo
- 45 gr de mantequilla derretida
- 1 pzc de sal

Pasos:

- Moler las galletas y mezclar con la mantequilla derretida
- Colocar la costra en un refractario engrasado y hornear 15 minutos a 170
- Licuar por completo las nectarinas y durazno (con cáscara y sin hueso)
- Agregar el resto de los ingredientes y mezclar
- Colocar sobre la costra y hornear 34 min a 170 grados
- Dejar enfriar
- Decorar con azúcar glass



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de

California

Descarga más recetas:



Bebida
1 porción



Margarita de ciruela de California & coco

Por: @bondeleite

Receta 12

Margarita de ciruela de California & coco

Ingredientes

- 3 ciruelas de California
- 1.5 oz de tequila blanco
- 1 oz de crema de coco
- 1 oz de agua tónica
- 1 cd de azúcar
- 1 limón
- c/s de hielos
- 1 pzc de canela

Pasos:

- Moler el hielo y dejarlo tipo frappé
- Escarchar tu vaso con limón y azúcar
- Cortar las ciruelas, quitar el hueso y molerlas (no por completo)
- Agregar el tequila, agua tónica, la mitad de la ciruelas y la crema de coco a un vaso mezclador y mezclar
- Colocar la otra mitad de ciruelas al fondo del vaso
- Colocar el hielo en el vaso
- Agregar la mezcla
- Decorar con una pizca de canela
- Decorar con azúcar glass



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de

California

Descarga más recetas:



Postre



14 porciones



Tartaletas de durazno de California

Por: @bondeleite

Receta 13

Tartaletas de durazno de California

Ingredientes

Para la masa

- 320 gr de harina
- 150 gr de mantequilla
- pzc de sal
- 100 gr de agua fría

Para el relleno

- 3 pzs de duraznos de California
- 1 cd de miel de abeja
- 3 cd de azúcar mascabado
- 1 cdt de canela
- 1 cdt de vainilla
- 1 cd de mantequilla
- 1 barra de queso crema

Extras

- 1 huevo para barnizar

Pasos:

- Primero hacemos la masa. Para ello necesitamos mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta. Envuelve en plástico y refrigerar por 15 minutos
- Para el relleno, colocamos en un sartén mantequilla y los duraznos picados en cubos pequeños
- Agregamos el resto de los ingredientes y mezclamos con una pala esperando a que se cocine la mezcla (6 minutos aprox)
- Dejar enfriar y reservar
- Extendemos la masa y cortamos en 28 rectángulos
- Rellenamos 14 rectángulos
- Con huevo batido, barnizamos las orillas y cerramos con la otra parte de la masa
- Aplastamos los bordes con un tenedor
- Barnizamos con huevo
- Hornear hasta que se vean dorados (aprox 20 minutos) a 180 grados



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de *California*

Descarga más recetas:



Plato fuerte
14 porciones



Rib eye de cerdo al
durazno de California

Por: @bondeleite

Receta 14

Rib eye de cerdo al durazno de California

Ingredientes

- 4 rib eyes de cerdo
- c/s de sal, ajo en polvo y aceite
- Para la salsa
- 3 pzs de duraznos de California
- $\frac{1}{2}$ tz de agua
- 1 cd de chipotle
- $\frac{1}{2}$ cd de chile quebrado
- 1 cd de jugo Maggi
- 1 cd de salsa soya
- $\frac{1}{2}$ pzs de cebolla
- c/s de sal y ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cd de monk fruit

Pasos:

- Primero, cortamos 2 duraznos en láminas delgadas
- Cortamos la cebolla en tiras delgadas
- Licuamos el durazno que quede con el agua, chipotle, jugo Maggi y salsa soya
- En un sartén, agregamos aceite de oliva y salteamos la cebolla
- Ya que la cebolla cambie de color, agregamos las láminas de durazno, la mezcla licuada y sazonamos
- Agregar las hojuelas de chile y el monk fruit y tapar. Dejar cocinar por 5-8 minutos
- En una plancha bien caliente, poner un poco de aceite y cocinar nuestros rib eyes bien sazonados
- Servir y bañar con la salsa
- Acompañar idealmente con coles de bruselas asadas y pasta al burro



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California



Deliciosos de origen, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de *California*

Descarga más recetas:



Entrada
14 porciones



Queso Brie envuelto con salsa de durazno
de California picante

Por: @bondeleite

Receta 15

Queso Brie envuelto con salsa de durazno de California picante

Ingredientes

- 1 pz queso brie
- 350 gr pasta hojaldre
- 1 pz de durazno de California
- 1 pz huevo

Para la salsa

- 1 pz de durazno de California
- 2 cd de aceite
- 2 cd de chipotle molido
- 1/4 pz de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cd de agua
- 1 cd de tequila
- 2 cd de miel de abeja
- c/s de sal

Pasos:

- Extendemos la masa hojaldre y cortamos en círculo
- Colocamos el queso brie al centro
- Rebanamos el primer durazno en rodajas y las colocamos sobre el queso
- Cerramos el hojaldre y barnizamos con huevo
- Hornear a 180° por aprox 40 minutos o hasta que la masa esté dorada
- En un sartén, colocar el aceite, cebolla, ajo y durazno todo bien picado
- Después de 3 minutos agregamos el resto de los ingredientes y dejamos hervir
- Apagar, reservar, disfrutar



Cuéntanos como te quedó en [@carozos_de_california](#)
Encuéntralos en el autoservicio, mercados o fruterías.

California