



Pollo al horno con duraznos



- 2 mitades de pechuga de pollo sin piel, deshuesadas
- 2 cucharadas de azúcar rubia
- 1 durazno fresco pelado, sin pepita y cortado en rodajas
- Una pizca de jengibre molido
- Una pizca de clavo de olor molido
- 1/2 cucharada de jugo de limón

Coloque el pollo en una fuente para hornear apenas engrasada y espolvoréelo con 1 cucharada de azúcar rubia. Coloque las rodajas de durazno sobre el pollo, luego espolvoréelas con la cucharada de azúcar rubia restante, el jengibre, el clavo de olor y rocíe con el jugo de limón. Hornee a 350 grados durante unos 30 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

Para una salsa deliciosa : mezcle 1 cucharadita de almidón de maíz con 1/4 taza de agua fría y vierta la mezcla sobre los jugos de la cocción. La mezcla se espesará y se transformará en una salsa para verter sobre el pollo.

Rinde 2 porciones

www.allrecipes.com



ENERGIZE YOUR LIFE
EAT HEALTHY BE ACTIVE

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

Información de contacto:

FMNP del WIC: 1-800-841-1410

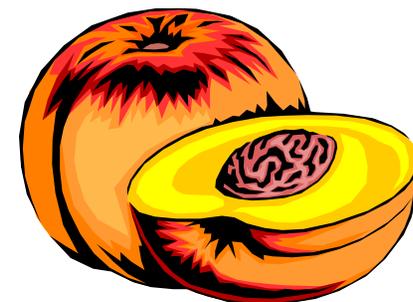
FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

Fresco de la Granja:

Duraznos (melocotones)



**Programa de
Nutrición del
Mercado de
Granjeros para WIC
y Adultos Mayores
de Washington**

*¡Facilitando agregar frutas y
verduras frescas a su dieta,
mientras apoyamos a los
granjeros locales!*

Selección y Preparación

- ◆ Busque duraznos brillantes, de aspecto fresco. La cáscara debe ser color crema o amarillo, con cantidades variables de color rojo y rosáceo.
- ◆ Evite los duraznos ajados o con color verde, ya que esto significa que están demasiado maduros o que no están maduros.
- ◆ No guarde duraznos verdes en el refrigerador ni en bolsas de plástico.
- ◆ Los duraznos son deliciosos frescos o cocidos. Las rodajas pueden congelarse para un uso posterior. El jugo de limón evitará que la pulpa se ponga marrón.
- ◆ Pruebe agregar rodajas al yogur, a la avena, a los cereales o a una bola de helado.



Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1 durazno mediano

Cantidad por porción

Calorías: 40

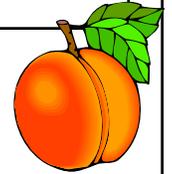
	% Valor diario
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Sodio 0 g	0%
Total de carbohidratos 11 g	4%
Fibra dietética 2 g	8%
Azúcares 9 g	
Proteínas 1 g g	
Vitamina A	10%
Vitamina C	10%
Calcio	0%
Hierro	0%
Folato 3 mcg	1%
Potasio 193 mg	



Nutrientes clave

- ❖ **Vitamina A** - para resistencia a las infecciones, piel sana y buena visión.
- ❖ **Vitamina C** - para fomentar encías, piel y sangre sanas.
- ❖ **Potasio** - para mantener una presión sanguínea normal.
- ❖ **Fibra** - para evitar el estreñimiento y controlar el azúcar en la sangre.

Melba de duraznos



- 1 durazno maduro, pelado y cortado a la mitad
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de miel
- 1 taza de frambuesas, frescas o congeladas
- 1-2 cucharas de almidón de maíz
- Yogur congelado o helado de bajo contenido graso

En una cacerola mediana combine los duraznos, el agua y la miel. Cocine a fuego medio hasta que los duraznos estén blandos, unos 5 minutos. Saque los duraznos con una cuchara con ranuras y déjelos enfriar. En otra cacerola, combine las frambuesas con el almidón de maíz, revolviendo hasta que el almidón se disuelva. Cocine sobre fuego medio hasta que la mezcla espese, unos 3 minutos. Retire del fuego y deje enfriar durante 10 minutos. Para servir, coloque una mitad de durazno en un plato, coloque encima una bola de yogur congelado y por encima, salsa de frambuesas tibia.