

## 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 espesar y se transformará en una salsa para verter sobre el pollo.

• *Rinde 2 porciones*

## *El Alimento Sano Las Comunidades Sanas*

El Farmers' Market Nutrition Enhancement Program es financiado por el Estado de Nuevo México; es administrado por el Department of Health, ECHO Inc, El Salvation Army, and Character Kids. El WIC FMNP y New Mexico Connections (estampillas de comida) son financiados por El U.S. Department of Agriculture; son administrados por El New Mexico Department of Health y El New Mexico Human Services Department, respetablemente. Todos los programas son soportados por El New Mexico Department of Agriculture y El New Mexico Farmers' Marketing Association.

Los programas ofrecidos por estas agencias son consecuente con las leyes federales y del estado y regulaciones de no-discriminación, con respecto a la raza, el color, el género, el origen nacional, la religión, la edad, la incapacidad, y la orientación sexual. Si tiene evidencia de incumplimiento informe escribiendole a El Secretary of Agriculture, Washington DC, 20250. Los nombres comerciales son utilizados para simplificar información; ningún respaldo es destinado.

### Información de contacto:

- **WIC and Nutrition Enhancement Program: 1-866-867-3124**
- **New Mexico Connections: 1-800-283-4465**
- **New Mexico Farmers' Markets: 1-888-983-4400**

Este folleto es producido para la educación de nutrición y es financiado por El USDA Farmers' Market Promotion Program, PNM Y El New Mexico Farmers' Marketing Association. El material fue adaptado de Washington State University Extension, USDA Food and Nutrition Program, y El Farmers Market Nutrition Program.



320 Aztec St., Suite B  
Santa Fe, NM 87501  
505-983-4010  
1-888-983-4400



**NEW MEXICO  
FARMERS'  
MARKETS**

*Fresco de la Granja:*

## *Duraznos* (melocotones)



- Nutrition Enhancement Program
- WIC
- New Mexico Connections

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

*¡Pruebe la Diferencia!*

## 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 evita 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: <b>1 durazno mediano</b>	
Cantidad por porción	
<b>Calorías 40</b>	
	% Valor diario
<b>Grasa total 0 g</b>	<b>0%</b>
Grasa saturada 0 g	<b>0%</b>
<b>Sodio 0g</b>	<b>0%</b>
<b>Total de carbohidratos 11 g</b>	<b>4%</b>
Fibra dietética 2 g	<b>8%</b>
Azúcares 9 g	
<b>Proteínas 1 g</b>	
Vitamina A	<b>10%</b>
Vitamina C	<b>10%</b>
Calcio	<b>0%</b>
Hierro	<b>0%</b>
Folato 3 mcg	<b>1%</b>
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.