

CREAR UN POSTRE DE FRUTAS

Prepare un delicioso y nutritivo postre de frutas hecho de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada plato rinde para 4 adultos.

1

Escoja una o más frutas que completen 4 tazas

- Manzana
- Albaricoque
- Plátano
- Mora
- Arándano (blueberry)
- Melón
- Cereza
- Chokecherry
- Clementine
- Coco
- Arándano agrio
- Fruta de Dragón
- Arándano saúco
- Toronja/pomelo
- Uvas
- Guayaba
- Mielada
- Arándano Huckleberry
- Kiwi
- Limón
- Lima
- Mango
- Nectarina
- Naranja
- Papaya
- Granadilla/parcha
- Durazno
- Pera
- Piña
- Ciruela
- Granada
- Frambuesa
- Rhubarb (ruibarbo)
- Fresa
- Sandía

2

Escoja un método de preparación

• **Fresco/crudo:** Simplemente lave, pele, y corte en rodajas/rebanadas antes de disfrutar comer la fruta.

• **Desmenuzar:** Caliente el horno a 375°F. Corte la fruta en pedazos uniformes de 1" y forme/haga una capa en la base de una bandeja para hornear de 9". Combine juntos los ingredientes aderezos en otro tazón. Distributa de manera uniforme la mezcla de los ingredientes aderezos sobre la fruta. Hornear de 35 a 40 minutos o hasta que la fruta esté burbujeando y los aderezos estén dorados.

• **Parfait:** Lave y corte la fruta en pedazos del tamaño de un bocado. Escoja cualquier variedad de ingredientes para la base e ingredientes opcionales; Una capa de base, la fruta, y los ingredientes opcionales. ¡Disfrute!

• **Base:** yogurt (Greek/griego), queso requesón (cottage), avena, pudín

• **Los aderezos:** el aderezo desmenuzado desde la parte superior, granola, nueces, miel, galletas graham desmenuzadas

El aderezo desmenuzado

- ½ taza de avena
- ¼ taza de azúcar morena
- ¼ taza de harina de trigo integral
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de canela

INSTRUCCIONES:

Seleccione la fruta y el método de preparación. Siga las instrucciones del método escogido. Las opciones y combinaciones son realmente infinitas, por tanto use su creatividad en poner el postre de frutas juntas y la familia toda de seguro disfrutará su creación.

RECETAS DE POSTRE DE FRUTAS

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos postres de frutas como estos!

Desmenuzado de Ruibarbo (Rhubarb) y Fresas

Relleno:

- 4 tazas de ruibarbo (rhubarb), cortado en pedazos de 1/2"
- 2 tazas de fresas, cortadas en cuartos
- 1/2 taza de azúcar
- 2 cucharadas de harina de trigo integral

Desmenuzado para el Topping:

- 1/2 taza de avena
- 1/2 taza de harina de trigo integral
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1 cucharada de mantequilla, ablandada
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de jugo de fruta (cualquier sabor)
- 1/4 taza de nueces picadas

Caliente el horno a 375°F. En un tazón grande, mezcle el ruibarbo (rhubarb), las fresas, el azúcar, y la harina. Coloque esta mezcla en una bandeja cuadrada para hornear de 9 pulgadas. En el mismo tazón, combine la avena, la harina, el azúcar morena, la mantequilla, y el aceite. Con un tenedor o con sus dedos, combine los ingredientes hasta que la mezcla esté desmoronada. Revuelva en el jugo y nueces hasta que la mezcla esté uniformemente mojada/húmeda. Distribuya la mezcla de los aderezos sobre la fruta. Horne durante 35 a 40 minutos, o hasta que la fruta esté burbujeante y los aderezos estén dorados.

Preparar con Anticipación Frutas y Yogurt Parfaits

- 6 onzas de yogurt bajo en grasa
- 1/3 taza de avena (estilo antiguo), sin cocinar
- 2 cucharadas de leche descremada
- 1 taza de fruta de su elección

En un tazón combine el yogurt, la avena, y la leche. Revuelva para combinar. Haga una capa con la fruta en un frasco u otro recipiente. Refrigere durante algunas horas o toda la noche.

Rinde 1 porción

Para obtener información sobre cómo pedir versiones imprimibles de este folleto, vaya a extension.usu.edu