

Ensalada De Durazno, tomate y aguacate



Cuando llega agosto, los árboles están repletos de duraznos y tomates. Esta original ensalada aprovecha al máximo su jugosidad, y realza su textura y color con un aguacate verde maduro. Sírvala como plato acompañante que no hay que cocinar o como salsa, para recubrir quesadillas o comer con chips de grano integral.



“Ya sea si los siembra en su huerto o compra en una granja local o supermercado, los tomates frescos y maduros son uno de los frutos de verano más sabrosos de Massachusetts. La receta de este mes es un manjar refrescante y jugoso para los días de mucho calor. Esta ensalada de tomates es fácil de preparar y de llevar a picnics, barbacoas, playa o cualquier excursión veraniega. ¡Que la disfruten!”

Deval Patrick
Governador de Massachusetts

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 10 MINUTOS ■ RINDE: 4 PORCIONES



- ▶ **LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.
- ▶ **LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.
- ▶ **REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.
- ▶ **RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.
- ▶ **PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones

TABLA DE CORTAR

Cuchillo afilado
(se necesita supervisión adulta)
Cuchara medidora
Tazón grande
Espátula de goma

INGREDIENTES

2 duraznos, sin carozo y picadosà
2 tomates, sin el centro y cortados en cubitos
1 aguacate maduro pelado, sin carozo y picado
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de jugo de lima, limón o naranja
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de curry (si le gusta)

INSTRUCCIONES

1. Coloque todos los ingredientes en el tazón y mézclelos delicadamente con la espátula.
2. Sirva enseguida o cubra y refrigere hasta la noche.

Alternativas

En lugar de añadir curry, pruebe una de estas variaciones:

Para darle sabor a hierbas, agregue dos cucharadas de cilantro, hojas de menta o albahaca picadas.

Para una ensalada más sustanciosa, añada ½ taza de queso feta desmenuzado.

Para una ensalada picante (especialmente sabrosa como salsa), añada pimientos jalapeños picados al gusto (à“al gusto” significa probando para ver si desea añadir más).

Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

LOS TOMATES SON UNA DE LOS MEJORES FUENTES DE VITAMINA C



¿LO
SABÍA?

Al igual que la berenjena y el pimiento, sus parientes, el tomate forma parte de la familia de las solanáceas, famosa por su miembro venenoso, belladona o *Atropa belladonna*. Sin embargo, los tomates son más que un simple fruto comestible:

El 28° Concurso Anual de Tomates de Massachusetts

se llevará a cabo el 20 de agosto en el mercado de productos de granja de Boston City Hall Plaza, coincidiendo con el comienzo de la temporada de mercados de agricultores de nuestro estado. Un panel de expertos juzgará su sabor, firmeza, forma y color. El concurso está patrocinado por el Departamento de Recursos Agrícolas de Massachusetts, la Asociación de Cultivadores de Verduras y Bayas de Nueva Inglaterra y la Asociación de Mercados de Agricultores del estado.

★ La Universidad de California los ha clasificado como uno de los alimentos más importantes de las dietas occidentales por su abundante contenido de vitaminas y minerales.

★ El licopeno, la sustancia que les da el color rojo, es un antioxidante con muchísimos beneficios para la salud.



www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a

CHOPCHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite www.chopchopmag.org



Massachusetts
grown... and fresher!™
www.mass.gov/massgrown

NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop