**Producto destacado:**

**MELOCOTONES**

**Los melocotones o duraznos,** frutas de hueso provenientes de un árbol, son una gran fuente de vitamina C, que ayuda al cuerpo a combatir infecciones y curar heridas. La cáscara de esta fruta es comestible y beneficiosa para el sistema digestivo, pues está llena de fibra.

**Ideas para servirlos**

* Añade melocotones al yogurt, los cereales fríos o la avena para agregar sabor y dulzura.
* Cuando estén frescos, pártelos a la mitad y ásalos en la barbacoa para un postre gourmet y elegante.
* Congélalos en trozos y úsalos al preparar batidos o smoothies de desayuno.
* Sumerge la fruta cortada en agua con jugo de limón para evitar que se oscurezca.
* un bol de granos.

**Al comprarlos**

Cuando vayas a comprarlos, busca melocotones redondos, del tamaño de una pelota de tenis y con piel suave. Su color debe estar entre el dorado cremoso y el amarillo brillante. Cuando están maduros, tienen un leve dejo o suavidad y su olor es dulce. Evita los frutos que tienen tonos verdes alrededor del tallo, pues esto es señal de que han sido cosechados antes de tiempo. Manipúlalos con delicadeza; los meloco¬tones se magullan fácilmente y las partes hendidas se estropean más pronto. Para encontrarlos de la mejor calidad, búscalos frescos entre julio y septiembre.

**Tipos comunes**

**Clingstone** (melocotones de carne pegada al hueso) – pequeños, jugosos, multicolores y con un sabor semidulce. Usualmente se comercializan enlatados en conservas, pero también puedes encontrarlos en mercados granjeros o campesinos.

**Freestone** (el hueso o semilla se quita con facilidad) – grandes, de textura firme, con poco contenido de azúcar, menos jugosos, hay de diferentes variedades, con carne blanca u amarilla. Se comen frescos y son usados comúnmente para hornear, enlatar o congelar.

**Semi-freestone** (híbrido de ambos tipos) – su hueso se remueve fácilmente y son jugosos como los melocotones clingstone.

Una libra =

alrededor de tres

o cuatro melocotones medianos o dos tazas

de fruta en trozos o tajada.

**Almacenamiento y preparación**

* Guárdalos a temperatura ambiente, en una bolsa de papel ligeramente cerrada, hasta que estén maduros para obtener mejor sabor y textura. Llévalos al refrigerador dentro de una bolsa plástica con aperturas para que circule el aire y no haya humedad. Úsalos o cómelos en pocos días.

**Las matemáticas de los melocotones**

* Antes de consumirlos, lávalos bajo un chorro de agua fría corriente frotándolos con suavidad.
* Para almacenarlos por más tiempo, congela los melocotones troceados limpios en una bandeja de hornear. Cuando estén firmes, transfiérelos a una bolsa o contenedor y guárdalos con fecha y etiqueta. Por calidad, úsalos en menos de 12 meses y descongélalos en el refrigerador

**¿Dónde conseguirlos de forma local?**

Visite el sitio web del programa de extensión en educación nutricional de UMass, UMass Extension Nutrition Education Program, y encuentre recetas y preparaciones con frutas y vegetales. Para saber dónde comprar productos locales, vaya a [www.mass.gov/massgrown.](http://www.mass.gov/massgrown.)

This material was adapted with permission from the Food Hero social marketing campaign at [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org) and provided by the UMass Extension Nutrition Education Program with funding from USDA’s Supplemental Nutrition Education Assistance Program (SNAP). The Center for Agriculture, Food and the Environment and UMass Extension are equal opportunity providers and employers, United States Department of Agriculture cooperating. Contact your local extension office for information on disability accommodations. Contact the State Center Director’s Office if you have concerns related to discrimination, 413-545-4800, or see [ag.umass.edu/civil-rights-information](http://ag.umass.edu/civil-rights-information). June 2020



