

Durazno, el aliado de la salud que no puede faltar en tu mesa en verano: beneficios y recetas

15 febrero, 2024



Tiene vitaminas, poca azúcar y previene problemas cardiovasculares e intestinales. En Mendoza lo podemos conseguir fresco y recién cosechado. Desde 365 Tentaciones te contamos sus múltiples propiedades y su versatilidad para deliciosas recetas.

El verano es la estación de los duraznos, que en Mendoza se consiguen frescos y deliciosos: la provincia tiene 16 mil hectáreas de este manjar, que puede consumirse solo y es versátil para postres de todo tipo.

Argentina es hoy una de las principales productoras del mundo de esta fruta llegada de oriente: se cultiva en San Rafael,

General Alvear, Valle de Uco y toda la zona Este.

El árbol es mediano y mucha gente tiene uno en sus hogares. Florece en primavera y da la fruta cuando llega el calor. Además, es longevo: garantiza por lo menos dos décadas de cosecha.

Y como toda fruta y verdura, tiene múltiples beneficios para la salud.

Ayuda a sanar los calambres o fatiga muscular, ideal para aquellas personas que hacen ejercicio.

Mantiene la salud intestinal y combate el estreñimiento.

Es una buena alternativa para las personas que están a dieta porque aporta una reducida cantidad de azúcar. Incluso, es apto para personas con diabetes (siempre y cuando cuenten con la aprobación de su médico).

Tiene vitamina A, B1, B2 y vitamina C. La vitamina A es un nutriente importante para la visión, el crecimiento, la división celular, la reproducción y la inmunidad.

La tiamina (vitamina B1) es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el funcionamiento de las células, y que ayuda al cuerpo a generar energía a partir de nutrientes.

La vitamina B2 es importante para el crecimiento del cuerpo. Además ayuda en la producción de glóbulos rojos y a la liberación de energía de las proteínas.

La vitamina C, además de mejorar el sistema inmune, es un antioxidante natural para la piel, los huesos y el tejido conectivo.

Disminuye el colesterol malo del cuerpo, por lo que previene problemas cardiovasculares y degenerativos.

Mantiene saludables las membranas mucosas, así como la

elasticidad en la piel, gracias a su contenido en ácidos grasos poliinsaturados.

Cómo elegirlos

Es preferible que no tengan magulladuras y sean suaves al tacto. Si están demasiado blandos, es que pasaron el punto de maduración, pero sirven para una exquisita mermelada. Por la delicadeza del fruto pulposo y de piel fina, la recolección tiene que hacerse a mano.

Deliciosas recetas

El durazno se puede comer solo, es delicioso en licuados combinado con naranja, kiwi y banana. Pero también es muy versátil para preparar postres.

Durazno y quinoa

Ingredientes

2 yoghur natural pequeños

2 yoghur de coco

3 duraznos, en trozos

2 tazas de agua

1 cucharadita de sal

3/4 tazas de quinoa, enjuagada

2 duraznos, en rebanadas, para decorar

4 cucharadas de almendras, fileteadas para decorar

Preparación

Licuar los yogures con los duraznos. Reservar.

Calentar en una olla el agua y agrega la sal y la quínoa. Cocinar la quínoa 20 minutos a fuego bajo, tapada o hasta que esté cocida. Enfriar.

Servir la mezcla de yoghur en vasos y decorar con quínoa, rebanadas de durazno y almendras.

Rellenos con canela y nueces

Ingredientes

5 duraznos

1 yema de huevo

3 sobrecitos o 3 cucharaditas de edulcorante en polvo

1 taza de avena arrollada

Canela, manteca y nueces c/n

Preparación

Pelar los duraznos, partirlos en mitades y quitarles los carozos. Pisar uno de los duraznos junto con la yema, el endulzante y la avena (sin emplearla todo) hasta formar una pasta.

Colocar los medios duraznos en una fuente de horno ligeramente enmantecada. Rellenar las cavidades con la pasta y espolvorear con las nueces . Colocar una cucharadita de manteca sobre los duraznos y cocinar a horno medio durante 25 minutos, evitando que se doren.

Mermelada Light

Ingredientes

2 duraznos

1 sobre de edulcorante

Jugo de limón medio limón

Preparación

Pelar los duraznos y sacarles el carozo. Cortar en cubitos.

Llevar a una sartén sin nada a fuego medio y cocinar hasta que empiecen a estar tiernos.

Agregar el edulcorante y seguir revolviendo junto con el jugo de limón. Cuando llegue a la consistencia deseada, pasar a un recipiente y enfriar.

TIP: es una receta de mermelada sin nada de azúcar, así que dura unos 2 a 3 días en la heladera.

Durazno con yogur, lima y menta

500 gramos de yogur griego

c/n de azúcar o endulzante al gusto

3 duraznos grandes

1 lima

2 ramitas de menta

una pizca de nuez moscada

1 vaina de semillas de cardamomo

Esencia de vainilla

Coco rallado

Preparación

Endulzar el yogur con azúcar, miel o el endulzante o edulcorante deseado, mezcla bien para que quede fino y

cremoso. Reserva en frío.

Pelar y cortar duraznos en dados irregulares, ponerlos en un recipiente con el jugo de la lima o limón. Incorporar la menta lavada. Agregar el resto de los ingredientes.

A la hora de servir se retira el yogur de la heladera, se pone en un vaso y se cubre con el durazno bañado el lima, especias y menta.

Mousse de durazno

Ingredientes

1 paquete de gelatina de durazno

Cuatro o cinco duraznos

1 taza de crema de leche

Media taza de azúcar

Preparación

Colocar el contenido de la gelatina en la licuadora, agregar los duraznos y licuar. Colocar la preparación en una olla. Llevar a fuego y revolver permanentemente hasta calentar, cuidando que no hierva. Retirar y dejar enfriar.

Batir la crema hasta espesar y agregarla a la preparación anterior, mezclando hasta integrar. Distribuir en copas y llevar a la heladera durante 4 horas como mínimo. Decorar con duraznos en cubos.

Cóctel de durazno y sidra

Ingredientes

Cuatro o cinco duraznos

Un paquete de leche condensada

Hielo

Sidra

Preparación

Cortar en trozos los duraznos y licuarlos con la leche condensada. Agregar la sidra y revolver hasta integrar. Sumar el hielo.