www.chopchopmag.org

LA REVISTA DE COCINA DIVERTIDA PARA FAMILIAS

CHOP CHOP MARYLAND

Ensalada de melocotón, tomate y palta

Llega agosto y hay melocotones y tomates por doquier en árboles y viñas locales. Esta increíble ensalada aprovecha al máximo su vibrante jugosidad, y varía la textura y el color con una pequeña palta verde cremosa. Sírvela como una guarnición que no necesita cocción y úsala sobre una quesadilla o para untarla con chips integrales.

Joseph Swann, Swann Farms, Condado de Calvert. Swann Farm ha pertenecido a la familia desde 1850, que es el año en que aproximadamente comenzaron a cultivarse los primeros melocotones en Maryland. Actualmente, cultivan unas 25 variedades de melocotones, que se venden al por mayor, a mercados independientes, a vendedores ambulantes y a supermercados. La granja también produce tomates, melones, maíz dulce y sandías.

Fotografía © Edwin Remsberg/ www.remsberg.com

- **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 area 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

ADULTO: SÍ | **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS | **TIEMPO TOTAL:** 10 MINUTOS | **RINDE:** 4 PORCIONES

UTENSILIOS DE COCINA

Tabla de cortar
Cuchillo afilado (debe haber presente un adulto)
Cucharas para medir
Tazón grande
Espátula de goma

INGREDIENTES

2 melocotones, deshuesados
2 tomates, sin el centro y en dados
1 palta madura, pelada, deshuesada y en dados
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de jugo fresco de lima, limón o naranja
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de curry en polvo (si lo deseas)

INSTRUCCIONES

1. Coloca todo en el tazón y mezcla suavemente con la espátula.
2. Sirve de inmediato o cubre y refrigera para usar al otro día.

O Bien

Para una ensalada con hierbas, agrega 2 cucharadas de menta, albahaca o cilantro fresco picado.

Para una ensalada más contundente, agrega ½ taza de queso feta desmenuzado.

Para una ensalada picante, que es excelente para usar como salsa, agrega chiles jalapeños picados a gusto.

Consejo de Seguridad Pidele 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.

¡Conéctate con nosotros!

Para recibir recetas mensuales con ingredientes de Maryland, envía la palabra **CHOPES** al código **43186.**

No recibirás más de 5 mensajes cada mes, y puedes dejar de recibirlos si envías STOP MD al 43186.
Envía HELP MD para obtener ayuda, o llama al 1-877-RIPROAD. Pueden aplicar tarifas de mensajes y datos.

¡CUANDO ALGUIEN DICE "ERES UN MELOCOTÓN" QUIERE DECIR QUE ERES TAN DULCE COMO UN MELOCOTÓN!

¿LO SABÍA?

Los **melocotones** pertenecen a la familia de las **rosas** y son primos de los albaricoques, las ciruelas, las cerezas e incluso, de las almendras.

En términos botánicos, a los carozos se les denomina "drupas".

Existen tres tipos de melocotones:

De hueso pegado, así llamado debido a que la pulpa se adhiere al hueso.
De hueso libre, cuyo hueso se separa fácilmente de la pulpa.
De hueso semi libre, que es un híbrido (una cruza) de los dos anteriores.

Los melocotones saturno o **melocotones paraguayos** son más pequeños y planos que los que ves generalmente en el supermercado. ¿De dónde crees que provienen sus nombres?

HORIZON FOUNDATION

THE AARON STRAUS & LILLIE STRAUS FOUNDATION, INC.

SUSCRÍBETE A
CHOPCHOP
La revista de cocina divertida para las familias
¡4 excelentes publicaciones por solo $14.95!
Para pagar con tarjeta de crédito, visita
chopchopmag.org