



# Durazno con Nuez y Miel a la Parrilla

4 Porciones

**2 Rociadas de aerosol para cocinar**

**4 Duraznos grandes, firmes pero maduros, cortados a la mitad y sin semilla**

**2 Cucharadas de nuez, rebanadas o picadas**

**2 Cucharaditas de miel**

Agrega una capa de aerosol para cocinar a una parrilla o a un sartén con parrilla. Pre Calienta a fuego medio. Coloca las mitades de durazno en la parrilla, con la piel hacia abajo y cocina hasta que la piel empiece a separarse (alrededor de 2 minutos). Usando unas pinzas, voltea los duraznos cuidadosamente y cocina hasta que las marcas de la parrilla aparezcan (alrededor de 2 minutos más). Retira los duraznos de la parrilla y colocalos en un plato para servir. Agregale a cada durazno  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de nuez y rocía cada uno con  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de miel.

Recipe Source: Health Department of Northwest Michigan

# Consejos de Seguridad de la Comida del Mercado de Agricultores

## \*Como seleccionar duraznos:

- Seleccione duraznos que esten firmes y velludos con un tono de fondo amarillo o dorado. Un toque rojizo no necesariamente significa que la fruta esta madura. Un durazno maduro es firme pero se debilita a presion suave y tiene un aroma dulce muy fuerte.

## \*Como almacenar duraznos:

- Almacenar a temperatura ambiente por 1-2 dias, si esta maduro. Los duraznos maduros se mantienen 3-5 dias en el refrigerador. Si el durazno necesita madurar, colocalo holgado en una bolsa de papel a temperatura ambiente. Revisa diariamente la bolsa hasta que maduren.

## Informacion Nutricional por Porcion

*Calorias 90; Grasa 1g; Colesterol 10mg; Sodio 0mg; Carbohidratos 21g; Fibra 3g; Proteina 2g.*

Food Safety Cooking Demonstrations and materials are supported by a Food Safety Training and Education grant provided by the Michigan Department of Agriculture and Rural Development.