



# 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.
- Congélos 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.

## Las matemáticas de los melocotones

Una libra = alrededor de tres o cuatro melocotones medianos o dos tazas de fruta en trozos o tajada.



## 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 melocotones 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 o 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.

## 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.
- 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, transfíelos 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).

