



Junio 2008

Contacto: Marcy Erhard  
Lewis & Neale Inc.  
35 East 21st Street  
New York, NY 10010  
Tel: (212) 420-8808  
Email: marcy@lewis-neale.com

## Ideas Fáciles Para las Comidas del Verano

Todos los materiales son cortesía del US Highbush Blueberry Council / California Walnuts

Durante el verano preferimos las comidas ligeras y fáciles de preparar pero sin sacrificar los sabores ni la nutrición. Suena complicado, pero los cocineros con experiencia saben que una comida puede ser interesante y saludable agregando solo unos cuantos ingredientes inesperados. Uno de ellos, por ejemplo, son las nueces. Las nueces, crujientes y satisfactorias, son más que un tentempié para llevar. Además agregan una dimensión de sabor y textura agradable en una variedad de platillos como verduras salteadas y ensaladas. También están las blueberries frescas y recién piscadas. Las blueberries siempre son bienvenidas en los desayunos y nuestros postres favoritos, pero agréguelas a la ensalada y en un té helado y fíjese bien en las sonrisas que encontrará alrededor de la mesa.

Estos dos ingredientes también están llenos de buena nutrición. "Las nueces y blueberries están arriba en la lista de lo que llamamos Super Alimentos," comenta Wendy Bazilian, Dr. P.H., M.A., R.D., coautora del nuevo libro *The SuperFoodsRx Diet* (Rodale 2008). Cada uno contribuye a una combinación única de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes,

así como una alta actividad de antioxidantes que son aliados en nuestro esfuerzo de permanecer en buena salud durante más tiempo.

Además de dos recetas deliciosas estas son algunas sugerencias que son buenas para usted y que agregan texturas crujientes y dulzura frutal a las comidas del verano.

- Comience el día con un parfait de capas de yogurt, granola, nueces y blueberries.
- Para una entrada sencilla, prepare un plato con sus quesos preferidos, galletas saladas, blueberries frescas y nueces tostadas.
- Crea una ligera pero satisfaciente cena colocando camarones asados sobre lechuga aderezada, y combina todo junto con blueberries y nueces.

#### Arriba el Azul

- Las blueberries son una fuente excelente de vitamina C y manganeso, así como una buena fuente de fibra dietética. Son bajas en sodio y prácticamente no tienen grasa, cuentan con solo 80 calorías por taza.
- Las blueberries contienen sustancias llamadas antocianinas, las cuales tienen actividad antioxidante. Los antioxidantes neutralizan los radicales que están ligados al desarrollo de enfermedades como cáncer, enfermedades cardiovasculares y otros tipos de enfermedades relacionadas con la vejez como Alzheimers ([www.blueberrycouncil.org/nutrition.php](http://www.blueberrycouncil.org/nutrition.php))
- Guarde las blueberries en el refrigerador al momento que las lleve a casa. Manténgalas en su paquete de plástico original o en un contenedor con cubierta. Enjuáguelas antes de usarlas. Para congelar las blueberries, enjuáguelas y séquelas con una toalla, y transfíralas a una bolsa para congelar o a un contenedor con cubierta y congélelas hasta 6 meses.
- Para más ideas de recetas e información nutricional, visite la página de Internet [www.blueberry.org](http://www.blueberry.org).

#### Máximo Crujiente

- Las nueces son líderes en el contenido de ácido alfa-linolénico (ALA), la forma vegetal del ácido graso omega-3, conteniendo 2.6 gramos por porción.
- Por cada porción, las nueces contienen 14.6 gramos de ácidos grasos poli insaturados los cuales son esenciales para una buena salud.
- Las nueces también son una fuente natural de antioxidantes, como melatonina 5.9 miligramos gama tocoferol (una forma de vitamina E) y polyfenol
- Después de años de investigación clínica cardiovascular, La Administración Federal de Alimentos y Medicina (FDA), apoya pero no concluye, que el consumir 1.5 onzas de

nueces al día, como parte de una dieta baja en grasa saturada y colesterol, sin resultar en un aumento de calorías, puede reducir el riesgo de cardiopatía coronaria.

- Almacene las nueces en un contenedor sellado, la refrigeración es buena, pero para cantidades grandes es mejor congelarlas. Las nueces se mantienen por un año en el congelador. Para recetas adicionales e información nutricional visite la página de Internet [www.walnuts.org](http://www.walnuts.org).

### **Pollo Asado Con Ensalada de Blueberry, Sandía y Nueces**



Rinde: 4 porciones.

- 1 taza de nueces de California, en pedacitos
- ¼ de taza de jugo de limón
- ¼ de taza de aceite de olivo
- 2 cucharas de miel
- ½ cucharita de sal
- ¼ cucharita de pimienta molida
- 2 tazas de sandía sin semilla, cortada en cubos
- 1 taza de blueberries frescas
- 1 pimiento amarillo, cortado en pedazos de media pulgada
- 6 tazas de lechugas mezcladas
- 4 pechugas de pollo azadas

Precalentar el horno a 350° F. Colocar las nueces sobre una bandeja para hornear. Cocer hasta que estén tostadas y aromáticas, aproximadamente 8 minutos; sacar del horno y dejar enfriar.

Para preparar la vinagreta, en un plato hondo pequeño, batir todo junto el limón, el aceite, la miel, sal y pimienta.

Para la ensalada, en un plato hondo mediano, combinar la sandia, las blueberries, las nueces y el pimiento; agregar la mitad de la vinagreta. En plato hondo combinar el resto del aderezo con la lechuga. Dividir la lechuga en 4 platos, cubrir con mezcla de fruta y nueces. Rebanar cada pechuga de pollo diagonalmente y servir con la ensalada.

Consejo: Haga el doble de la vinagreta y use la mitad para marinar el pollo antes de asarlo. Tirar la vinagreta que usó para marinar el pollo.

Nutrición por porción: 570 calorías, 34g grasa total, 4.5g grasa saturada, 95mg colesterol, 410mg sodio, 31g carbohidrato, 6g fibra, 40g proteína.

### **Helado de Yogurt con Compote de Blueberry y Nueces Caramelizadas**

Rinde: 4 porciones



¼ de taza de azúcar, dividida  
2 cucharitas de jugo de naranja  
¼ de cucharita de canela molida  
1 taza de nueces de California en mitades  
¼ de confitura de blueberry  
2-1/4 tazas de blueberries frescas, divididas  
2 tazas de helado de yogurt de vainilla (bajo en grasa o sin grasa)

Para caramelizar las nueces, precalentar el horno a 350° F. Untar un poco de aceite en una bandeja para hornear. En un plato hondo pequeño, combinar 2 cucharas de la azúcar con el jugo de naranja y la canela. Agregar las nueces y combinar hasta que queden bien cubiertas. Ponerlas sobre la bandeja. Cocer hasta que estén tostadas y aromáticas, aproximadamente 8 minutos. Sacarlas del horno, espolvorear con el resto de la azúcar; remover hasta que estén cubiertas parejamente. Dejar enfriar a temperatura ambiental. Para hacer la compote de blueberry, derrita la confitura de blueberries en un plato hondo dentro del microondas durante 20 segundos. Agregar 2 tazas de blueberries frescas y combinarlas con la confitura. Calentar en el microondas durante 30 a 60 segundos hasta que las blueberries comiencen a reventar. Mezclar todo cuidadosamente y dejar enfriar a temperatura ambiental.

Para servir: Divida la compote de blueberry en 4 platos para postre. Servir una bola de helado sobre cada plato con compote. Cubrir con las nueces caramelizadas y decorar con el ¼ de taza restante de blueberries frescas. Servir inmediatamente.

Nota: Las nueces caramelizadas y la compote de blueberry pueden ser preparadas por adelantando. Guarde las nueces caramelizadas en el refrigerador dentro de un contenedor sellado por 2 semanas; pruébelas como un tentempié delicioso o en ensaladas. Guarde la compote de blueberries, cubierta y refrigerada, hasta tres días. También es delicioso servirlo con hotcakes o pan francés.

Nutrición por porción: 400 calorías, 21g grasa total, 4g grasa saturada, 0mg colesterol, 65mg sodio, 52g carbohidrato, 7g fibra, 7g proteína.