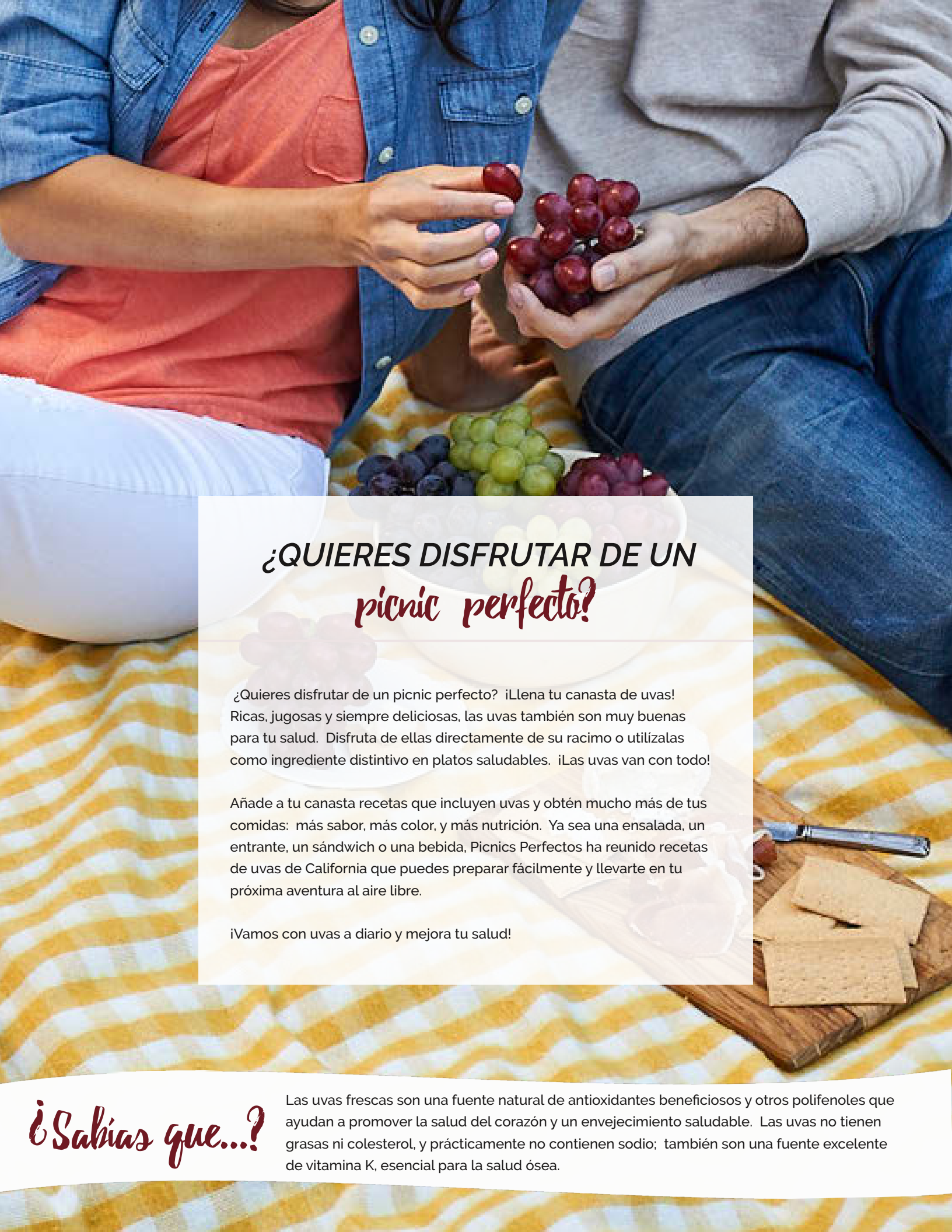




Picnics Perfectos



A couple is sitting on a yellow and white striped picnic blanket. The woman, wearing a blue denim shirt over an orange top, is holding a bunch of red grapes. The man, wearing a grey sweater and blue jeans, is also holding a bunch of red grapes. In front of them are several baskets of fruit, including green and purple grapes. To the right, there is a wooden cutting board with several square crackers and a knife.

¿QUIERES DISFRUTAR DE UN *picnic perfecto?*

¿Quieres disfrutar de un picnic perfecto? ¡Llena tu canasta de uvas! Ricas, jugosas y siempre deliciosas, las uvas también son muy buenas para tu salud. Disfruta de ellas directamente de su racimo o utilízalas como ingrediente distintivo en platos saludables. ¡Las uvas van con todo!

Añade a tu canasta recetas que incluyen uvas y obtén mucho más de tus comidas: más sabor, más color, y más nutrición. Ya sea una ensalada, un entrante, un sándwich o una bebida, Picnics Perfectos ha reunido recetas de uvas de California que puedes preparar fácilmente y llevarte en tu próxima aventura al aire libre.

¡Vamos con uvas a diario y mejora tu salud!

¿Sabías que...?

Las uvas frescas son una fuente natural de antioxidantes beneficiosos y otros polifenoles que ayudan a promover la salud del corazón y un envejecimiento saludable. Las uvas no tienen grasas ni colesterol, y prácticamente no contienen sodio; también son una fuente excelente de vitamina K, esencial para la salud ósea.



Índice

Ensalada Picante de Zanahoria... 4

Ensalada de Quinoa Copiosa con Uvas y Frijoles Blancos... 6

Ensalada de Pollo y Uvas de California... 8

Wraps de Hummus y Uvas... 10

Tabule de Frutas... 12

Aperitivos de Salmón Ahumado... 14

Ensalada de Uvas para Picnic... 16

Té de Hibisco Espumoso con Uvas y Menta... 18



Ensalada Picante de Zanahoria

Porciones 8 personas

Este plato agridulce para picnic, fresco y con sabor a frutos secos, combina uvas frescas con zanahorias ralladas y jícama crujiente. El aderezo de cítricos y chile habanero añade un toque picante y dulce, mientras que los cacahuets picados proporcionan un bocado crujiente perfecto.



INGREDIENTES

- 1/3 taza de jugo de naranja concentrado (sin diluir)
- 2 cucharaditas de jugo de limón verde
- 1 1/2 cucharaditas de chile habanero picado
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 zanahorias grandes ralladas
- 2 tazas de uvas de California, cortadas por la mitad
- 1 1/2 tazas de jícama pelada y cortada en juliana
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 1/2 taza de cacahuets salados, picados en trozos



INSTRUCCIONES

En un bol pequeño, bate el jugo de naranja concentrado, el jugo de lima, el chile y la sal. En otro bol para servir, añade las zanahorias, las uvas, la jícama, el cilantro y los cacahuets. Vierte el aderezo por encima. Mezcla bien todos los ingredientes y enfría la ensalada hasta el momento de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: 136 calorías; 3g de proteínas; 19g de carbohidratos; 6g de grasas (37% de calorías procedentes de las grasas); 1.4g de grasas saturadas (9% de calorías procedentes de las grasas saturadas); 0mg de colesterol; 219mg de sodio; 3g de fibra.



Ensalada de Quinoa Copiosa Conuvas y Frijoles Blancos

Porciones 12 personas

La base de esta deliciosa ensalada es un trío de superalimentos: quinoa, uvas y frijoles blancos. El apio y las vainas de guisantes frescos añaden un bocado crujiente, mientras que el aderezo de limón y pimienta incorpora un toque vigoroso. Esta saludable ensalada funciona como comida completa o merienda abundante. En cualquier caso, la combinación de proteínas y fibra de este plato te ayudará a mantener el hambre a raya de la forma más sabrosa.



INGREDIENTES

Aderezo:

- 1/2 taza de vinagre de vino blanco
- 1/2 taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 1/2 cucharadas de miel
- 1 1/2 cucharaditas de cáscara de limón rallada
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta molida gruesa
- 2 tazas de quinoa
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de agua
- 4 tazas de uvas de California, cortadas por la mitad
- 2 tazas de vainas de guisantes chinos, cortadas en trozos de 2.5 cm
- 2 tazas de frijoles blancos pequeños escurridos (de lata)
- 1 taza de apio cortado en cubitos
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1/4 taza de pimientos de Anaheim picados



INSTRUCCIONES

Para preparar el aderezo, añade en un bol el vinagre, el jugo de limón, el aceite, el ajo, la miel, la cáscara de limón, la sal y la pimienta; mézclalo bien y déjalo a un lado. Lava y escurre la quinoa, y agrégala a una cazuela grande con el caldo y el agua. Llévalo a hervir, reduce el fuego, cubre la cazuela y deja hervir a fuego lento de 10 a 15 minutos. Escurre el líquido restante. Añade 1/2 taza de aderezo a la quinoa cocida, mezcla bien y deja enfriar. Agrega las uvas, las vainas de guisantes, los frijoles blancos, el apio, el cilantro y los pimientos; mezcla estos ingredientes con los 1/2 taza de aderezo restante y déjalo a un lado. Enfríalo hasta el momento de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: 219 calorías; 8g de proteínas; 40g de carbohidratos; 4g de grasas (18% de calorías procedentes de las grasas); <1g de grasas saturadas (2% de calorías procedentes de las grasas saturadas); 0mg de colesterol; 63mg de sodio; 5g de fibra.



Ensalada de Pollo y Uvas de California

Porciones 6 personas

Ya sea de picnic en el parque, la playa o la orilla del lago, esta popular receta ocupará un puesto de honor en tu mantel de picnic. ¡Y hablando de versatilidad! Se puede servir como ensalada sobre una base de hojas verdes, enrollada en una tortilla, acompañando tortillas de maíz o incluso como relleno para arepas.



INGREDIENTES

Aderezo

- 1/2 taza de yogur natural sin grasa
- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 1/2 cucharadas de jugo de lima
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 3 tazas de pollo cocinado, desmenuzado
- 2 cucharadas de cebolla roja picada
- 2 tallos de apio, cortados en cubitos
- 1 chile jalapeño picado (opcional)
- 3/4 taza de uvas rojas de California, cortadas por la mitad
- 3/4 taza de uvas verdes de California, cortadas por la mitad
- 1/2 aguacate, cortado en cubitos
- 1 cucharada de cilantro picado



INSTRUCCIONES

Mezcla el yogur, el aceite de oliva, el jugo de lima, la sal y la pimienta en un bol pequeño y déjalo a un lado. En un bol mediano, mezcla el pollo, la cebolla, el apio y el chile; agrega el aderezo y mezcla suavemente las uvas, el aguacate y el cilantro. Cúbrela y enfríala hasta el momento de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: 182 calorías; 21g de proteínas; 11g de carbohidratos; 7.4g de grasas (36% de calorías procedentes de las grasas); 1.4g de grasas saturadas (7% de calorías procedentes de las grasas saturadas); 54mg de colesterol; 274mg de sodio; 1.7g de fibra.



Wraps de Hummus y Uvas

Porciones 4 personas

Puedes preparar este sencillo wrap con ingredientes que ya tengas en el refrigerador; una receta perfecta para un picnic de última hora. ¿Sirviendo a un grupo grande? Duplica o triplica la receta según tus necesidades y mantén el plato frío hasta el momento de servir.



INGREDIENTES

- 4 tortillas de harina bajas en sodio (tortillas de 18 a 20 cm)
- 1/2 taza de hummus
- 4 hojas pequeñas de lechuga romana
- 4 onzas de pechuga de pavo, cortada en tiras finas
- 1 taza de uvas de California, cortadas por la mitad



INSTRUCCIONES

Coloca cuatro tortillas sobre una tabla de cortar limpia. Unta el hummus uniformemente en las tortillas. Encima de cada tortilla, coloca una hoja de lechuga, una rebanada de pavo y unas pocas uvas. Enróllalas como un burrito y sírvelas inmediatamente, o envuélvelas en film transparente y mantenlas frías hasta el momento de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: 240 calorías; 14g de proteínas; 32g de carbohidratos; 7g de grasas (26% de calorías procedentes de las grasas); 1.5g de grasas saturadas (6% de calorías procedentes de las grasas saturadas); 25mg de colesterol; 280mg de sodio; 2g de fibra.



Tabule de Frutas

Porciones 4 personas

Sabroso y gratificante, este tabule de frutas contiene los tonos de sabor perfectos con menta, naranja, limón, jengibre y comino para complementar la explosión de sabor de las uvas. Prepáralo y guárdalo en frascos individuales para lograr una presentación elegante y moderna.



INGREDIENTES

- 2 1/2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio o de caldo de verduras
- 1 1/2 tazas de bulgur
- 1 1/2 tazas de uvas de California, cortadas por la mitad
- 1/2 taza de cebolla roja picada
- 1/4 taza de hojas de menta fresca picadas
- Media naranja, pelada y cortada en cubitos

Aderezo

- 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- 1 cucharada de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 cucharadita de jengibre molido
- 3/4 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimienta negra



INSTRUCCIONES

En una cazuela mediana, lleva a ebullición el caldo; añade el bulgur, y apaga el fuego. Cúbrelo y déjalo a un lado durante 25 minutos. Revuelve con un tenedor para soltar los granos y deja enfriar completamente. Añade las uvas, la cebolla, la menta y la naranja. En un bol pequeño, bate el aceite, el jugo de limón, el azúcar, la sal, el jengibre, el comino y la pimienta. Vierte el aderezo por encima del bulgur y mézclalo todo bien. Enfríalo hasta el momento de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: 230 calorías; 5g de proteínas; 32g de carbohidratos; 10g de grasas (39% de calorías procedentes de las grasas); 1.5g de grasas saturadas (6% de calorías procedentes de las grasas saturadas); 0mg de colesterol; 180mg de sodio; 5g de fibra



Aperitivos de Salmón Ahumado

Porciones 16 aperitivos

Estos bocados sabrosos proporcionan un complemento de lujo a cualquier ocasión al aire libre. Las uvas, buenas para el corazón, acompañan muy bien el salmón ahumado, formando una combinación de sabores deliciosos que te ayudará a mejorar la salud con sus proteínas, grasas beneficiosas, antioxidantes y otros polifenoles. ¡Lo saludable sabe bien!



INGREDIENTES

- 1 taza de uvas de California rojas y verdes, cortadas en cubitos pequeños
- 1 cucharada de eneldo fresco picado
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar
- Una pizca de sal
- 4 cucharadas de queso crema bajo en grasa
- 4 rebanadas (de unos 3 X 5 pulgadas) de pan de centeno al estilo danés, cada una cortada transversalmente en cuatro trozos
- 2 onzas de salmón ahumado, cortado en tiras finas



INSTRUCCIONES

En un bol pequeño, mezcla las uvas, el eneldo, el vinagre, el azúcar y la sal. Unta el queso crema en las rebanadas de pan y coloca trozos de salmón encima. Agrega el aderezo de uvas por encima y sirve los aperitivos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por aperitivo: 37 calorías; 1.6g de proteínas; 6g de carbohidratos; 1g de grasas (23% de calorías procedentes de las grasas); 0.4g de grasas saturadas (10% de calorías procedentes de las grasas saturadas); 3mg de colesterol; 105mg de sodio; 0.5g de fibra.



Ensalada de Uvas Para Picnic

Porciones 4 personas

Te presentamos la ensalada oficial para ir de picnic. Las uvas frescas se mezclan con los frijoles blancos, el apio y el perejil, y se cubren con un aderezo agrisado de limón y mostaza.



INGREDIENTES

- 1 taza de uvas de California, cortadas por la mitad
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos pequeños, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de apio cortado en cubitos
- 1/4 taza de cebolla verde picada
- 2 cucharadas de perejil picado

Aderezo:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 4 hojas de lechuga (opcional)



INSTRUCCIONES

En un bol mediano, mezcla las uvas, los frijoles, el apio, la cebolla y el perejil. Bate el aceite, el jugo de limón, la mostaza, la sal y la pimienta en un bol pequeño; vierte el aderezo por encima de la ensalada y mézclalo todo suavemente. Enfríalo hasta el momento de comer. Si lo deseas, puedes servirlo encima de hojas de lechuga.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: 185 calorías; 6g de proteínas; 26g de carbohidratos; 8g de grasas (35% de calorías procedentes de las grasas); 1g de grasas saturadas (5% de calorías procedentes de las grasas saturadas); 0mg de colesterol; 298mg de sodio; 6g de fibra.



Té de Hibisco Espumoso con Uvas y Menta

Porciones 8 personas

La acidez del té de hibisco queda compensada por la delicada dulzura de las uvas frescas de California en esta refrescante bebida espumosa sin cafeína.



INGREDIENTES

- 6 tazas de agua, dividida en dos partes
- 1 cucharada de miel
- 6 bolsitas de té de hibisco
- 2 tazas de uvas de California verdes, divididas en dos partes
- 10 hojas de menta
- 1 naranja navel, cortada en rodajas
- Hielo
- 16 onzas de agua mineral con gas



INSTRUCCIONES

Utiliza un hervidor o una cacerola para llevar a hervir 3 tazas de agua y la miel. Apaga el fuego, añade las bolsitas de té y déjalas en remojo durante 6 a 8 minutos. Retira las bolsitas de té y deja que el líquido se enfríe durante 15 minutos.

En una coctelera o un bol, mezcla 1 taza de uvas con las hojas de menta. Añade la mezcla a una jarra más grande (de unas 60 onzas) junto con las 3 tazas de agua restantes y las rodajas de naranja. Añade la mezcla del té de hibisco y refrigera durante al menos 30 minutos. Pásalo por un colador antes de servir.

Para servir, añade el hielo y 3 o 4 uvas en un vaso de 10 onzas. Vierte 2 onzas de agua mineral con gas y luego 6 onzas de la mezcla del té de hibisco.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: 70 de calorías; 1g de proteínas; 16g de carbohidratos; 0g de grasas; 0mg de colesterol; 10mg de sodio; 1g de fibra.



ACERCA DE LAS UVAS DE *California*

Más del 99 por ciento de las uvas que se cultivan y comercializan en Estados Unidos se producen en California. Con más de 85 variedades cultivadas, las uvas de California se presentan en tres colores: verde, rojo y negro.

La temporada de uvas de California empieza a finales de la primavera: las primeras uvas se cosechan desde las viñas del Valle de Coachella, la región de cultivo de uvas en el extremo sur del estado, hasta el Valle de San Joaquín, cuando la temporada en Coachella llega a su fin. La cosecha continúa hasta diciembre y las uvas se encuentran disponibles en las tiendas de mayo a enero.

Las uvas de California se cultivan, pisan, empaquetan y transportan con sumo cuidado. Todo ello para asegurar que las uvas que consumes lleguen en condiciones óptimas, como recién pisadas: grandes, jugosas y llenas de sabor.

Con más de 200 recetas disponibles, encontrarás muchas ideas para inspirar tu próxima comida, tentempié o postre en grapesfromcalifornia.com.