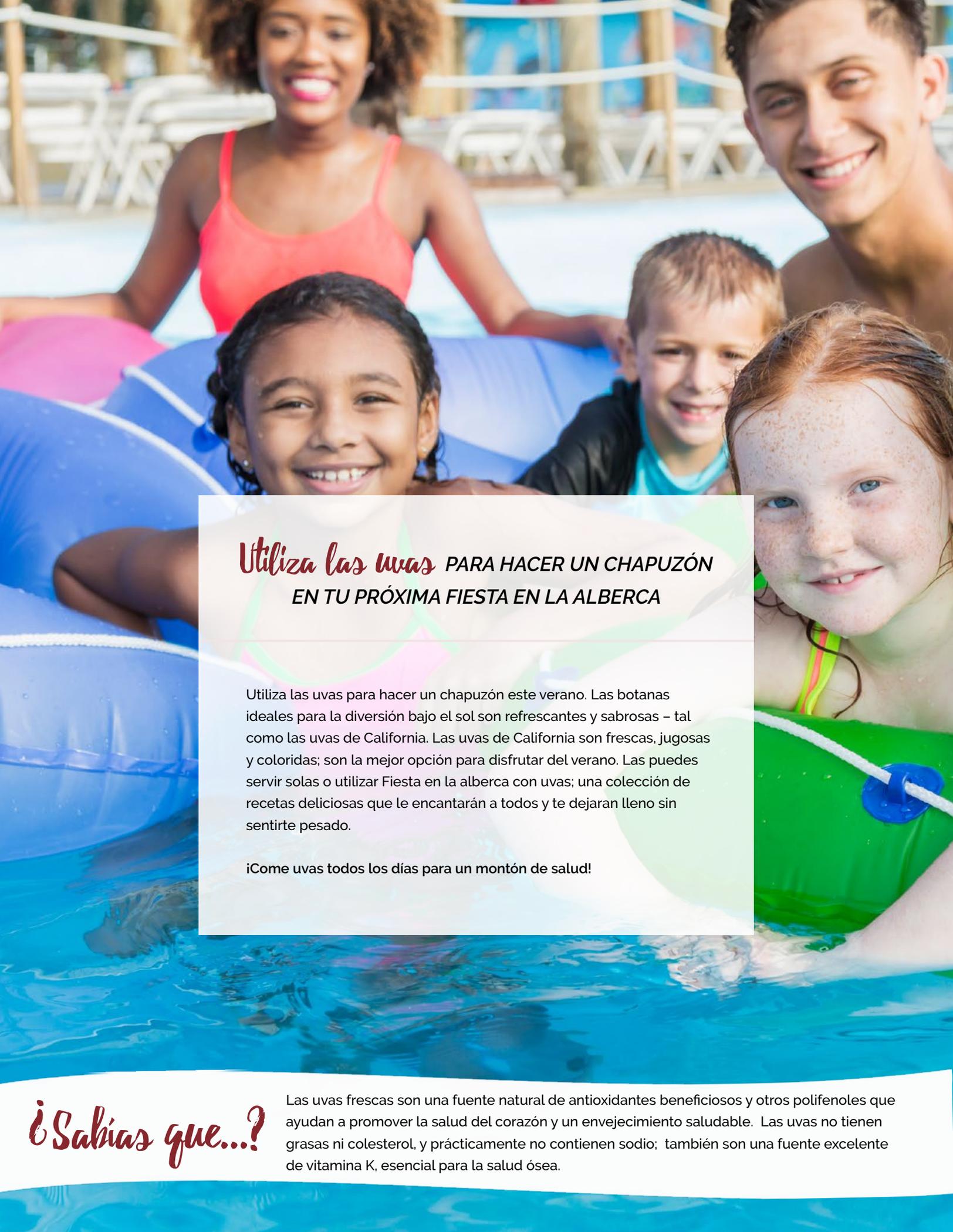




*Fiesta en la
alberca con uvas*



Utiliza las uvas **PARA HACER UN CHAPUZÓN**
EN TU PRÓXIMA FIESTA EN LA ALBERCA

Utiliza las uvas para hacer un chapuzón este verano. Las botanas ideales para la diversión bajo el sol son refrescantes y sabrosas – tal como las uvas de California. Las uvas de California son frescas, jugosas y coloridas; son la mejor opción para disfrutar del verano. Las puedes servir solas o utilizar Fiesta en la alberca con uvas; una colección de recetas deliciosas que le encantarán a todos y te dejaran lleno sin sentirte pesado.

¡Come uvas todos los días para un montón de 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

Pan plano al estilo Bánh Mi con uvas de California... 4

Ensalada panzanella con uvas y radicchio... 6

Tacos de bacalao con curtido de uvas... 8

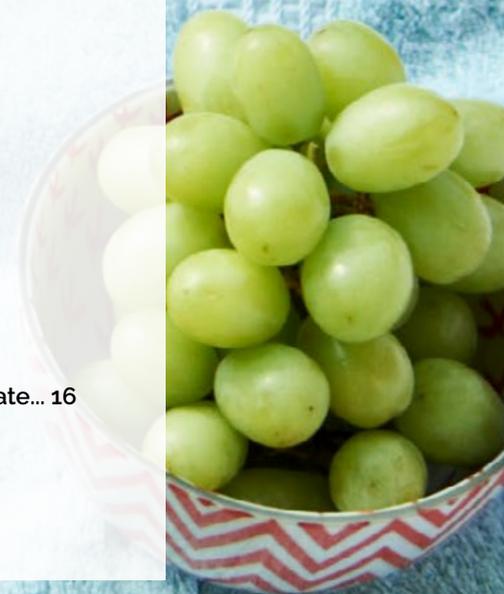
Sorbete de uvas negras... 10

Salsa fresca de uvas... 12

Ensalada de camarones, orzo y uvas... 14

Brochetas de uvas y plátano congelados con salsa de chocolate... 16

Barquitos picantes de lechuga con pollo y uvas... 18





Pan plano al estilo Bánh Mi con uvas de California

Porciones 4 personas

Las uvas de California le aportan un toque fresco, colorido y nutritivo a esta receta creada por Patricia Bannan, MS, RD. Este delicioso platillo captura la esencia del clásico sándwich vietnamita pero con un giro moderno que aporta todos esos frescos sabores pero en un pan plano. **iPuedes ver el video aquí!**



INGREDIENTES

- 1 paquete (de 14-onzas) de masa preparada para pizza
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de ajo triturado
- 1 cucharada de pasta de zacate de limón
- 12 onzas de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en cubos de ½ pulgada
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1/2 taza de zanahorias ralladas
- Pizca de azúcar
- 1 cucharada de vinagre de arroz (sin sazonar)
- 2 tazas de uvas verdes de California cortadas por la mitad
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1 jalapeño muy finamente rebanado (elimina las semillas si quieres que sea menos picante)



INSTRUCCIONES

Precalienta el horno a 450 F. En una superficie enharinada extiende la masa de pizza en un ovalo de 10 X 14 pulgadas. Transfiere la masa a una charola y hornea de 8 a 10 minutos o hasta que dore.

Mientras tanto, en un sartén mediano calienta el aceite de oliva a fuego medio y añade el ajo y la pasta de zacate de limón dejándolo cocinar por un minuto. Luego, agrega el pollo y la salsa de soya y sofríelo a fuego medio-alto hasta que el pollo esté completamente cocido. Retíralo del fuego. Coloca las zanahorias en un bol pequeño y mezcla con una pizca de azúcar y el vinagre.

Distribuye la mezcla del pollo sobre la masa de pizza horneada y luego esparce las zanahorias, uvas, cilantro y rajadas de jalapeño. Corta el pan plano en 8 piezas cuadradas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración (2 piezas): Calorías 418; Proteína 22g; Carbohidratos 55g; Grasas 12g (27% Calorías de grasas); Grasas saturadas 2g (4% Calorías de grasas saturadas); Colesterol 44mg; Sodio 357mg; Fibra 2g.



Ensalada de panzanella con uvas y radicchio

Porciones 6 personas

¡Prepara una deliciosa versión moderna de esta clásica ensalada de pan toscano con uvas frescas y jugosas! El radicchio y el pepino se mezclan con uvas de California rojas y verdes y cubos de pan rustico tostado para crear una colorida ensalada perfecta para el verano. Esta ensalada es suficientemente sustanciosa como para comerla como una comida ligera o también es perfecta como una sabrosa guarnición.



INGREDIENTES

Aderezo

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico blanco
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de estragón fresco picado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1/4 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 3 rebanadas (de 1 pulgada de grosor) de pan integral rústico
- 3 rebanadas (de 1 pulgada de grosor) de cebolla morada
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta recién molida
- 3/4 taza de uvas de California rojas
- 3/4 taza de uvas de California verdes
- 1 taza de radicchio picado
- 1 taza de pepino cortado en cubos grandes
- 1/4 taza de pistachos picaditos
- 2 onzas de queso de cabra desmoronado



INSTRUCCIONES

En un bol pequeño combina el aceite de oliva, el vinagre, el jugo, la ralladura de naranja, la miel, la mostaza, el estragón, el perejil, la sal, y la pimienta. Reserva.

Calienta el asador o plancha a fuego medio-alto. Utilizando una brocha barniza ligeramente el pan y las rebanadas de cebolla con aceite de oliva y sazón con sal y pimienta. Coloca las rebanadas de cebolla en la parrilla, cúbreala y cocinalas hasta que estén asadas, aproximadamente 4 minutos y luego voltéalas, cubre para cocinarlas por el otro lado por unos 2 a 3 minutos. Reserva. Asa el pan por 3 minutos o hasta que esté tostado, luego voltéalo y ásallo 1 minuto más. Corta el pan y las cebollas en cubos de aproximadamente una pulgada.

En un bol grande combina las cebollas, el pan, la sal, la pimienta, las uvas, el radicchio, los pepinos y los pistachos. Vierte el aderezo y mezcla cuidadosamente. Divide la ensalada en 6 porciones iguales y espolvorea con el queso de cabra.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: Calorías 283; Proteína 7g; Carbohidratos 33g; Grasas 15g (48% Calorías de grasas); Grasas saturadas 3.5g (11% Calorías de grasas saturadas); Colesterol 8mg; Sodio 387mg; Fibra 3g.



Tacos de bacalao con curtido de uvas

Porciones 4 personas

¡Sorprende a tus invitados con unos tacos de pescado sin igual! En esta receta, el rico bacalao viene acompañado con un curtido picante de uvas, una ensalada agrídulce de col con uvas frescas y un toque picoso que hace que cada bocado sea agradable y delicioso. Además de un sabroso sabor, esta saludable combinación de alimentos te proporciona proteína magra e importantes compuestos provenientes de las plantas como los polifenoles de las uvas y los compuestos crucíferos de el repollo. ¡Qué rico es lo saludable!



INGREDIENTES

Curtido

- 4 tazas de repollo verde rallada (al rededor de ½ cabeza)
- 1 zanahoria grande, rallada mediana)
- 1/2 cebolla morada mediana cortada finamente
- 1 1/2 tazas de uvas de California rojas cortadas por la mitad
- 1 cucharada de jalapeño picado pequeño
- 1 cucharada de orégano en polvo
- 6 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1/8 cucharadita de sal kosher

Tacos

- 1/4 taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de chipotle en polvo
- 1/8 cucharadita de sal kosher
- 1/8 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 libra de filetes de bacalao
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 8 tortillas de maíz
- Trozos de limón para decorar



INSTRUCCIONES

Combina en un bol grande el repollo, la zanahoria, la cebolla, las uvas, el jalapeño, el orégano, el vinagre, el azúcar, y la sal. Cúbrela y déjala reposar en el refrigerador al menos 1 hora, lo puedes hacer con hasta 24 horas de antelación.

Combina la harina de trigo, el chile en polvo, la sal y la pimienta en un plato llano o refractario. Pasa los filetes por la mezcla de harina. Calienta el aceite de oliva en un sartén antiadherente grande a fuego medio-alto y agrega los filetes de pescado. Déjalos cocinar por 4 minutos y luego voltéalos para cocinarlos por 2 minutos por el otro lado. Coloca los filetes en un bol y desmenuza el pescado. Para servir, rellena las tortillas con el pescado y añade el curtido. Sirve con limón.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: Calorías 290; Proteína 23g; Carbohidratos 38g; Grasas 6g (19% Calorías de grasa); Grasas saturadas 1g (3% Calorías de grasas saturadas); Colesterol 45mg; Sodio 200mg; Fibra 6g.



Sorbete de uvas negras

Porciones 4 personas

Este sorbete proporciona la cantidad perfecta de dulce para un postre veraniego durante los días más cálidos. Las uvas son las protagonistas de este simple y refrescante postre veraniego.



INGREDIENTES

- 4 tazas de uvas negras de California
- 1/4 taza de azúcar
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de vodka (opcional, hace que el sorbete quede más suave)



INSTRUCCIONES

Licua las uvas, el azúcar, la ralladura de limón y el jugo hasta que la mezcla quede suave. Coloca la mezcla en una olla y llévala a un hervor a fuego alto. Déjala hervir durante 30 segundos y luego retírala del fuego. Pasa el puré por una coladera y desecha los residuos sólidos. Añade el vodka. Deja enfriar la mezcla en el refrigerado y luego colócala en una máquina para hacer helados de acuerdo con las instrucciones de uso del fabricante. Si no tienes una máquina para hacer helados puedes congelar la mezcla en un sartén poco profundo, revolviéndola cada 10 a 15 minutos hasta que esté congelada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: Calorías 180; Proteína 0g; Carbohidratos 44g; Grasas 0g; Grasas saturadas 0g; Colesterol 0mg; Sodio 20mg; Fibra <1g.



Salsa fresca de uvas

Porciones 8 personas (al rededor de 2 tazas)

Celebra los cálidos días de verano con esta refrescante versión de la salsa tradicional. Utilizar uvas en vez de jitomates le añade un sabor dulce y picoso que combina perfectamente con totopos o rebanadas de pan tostado. Esta salsa también va muy bien con pescado asado o pollo.



INGREDIENTES

- 2 tazas de uvas de California troceadas
- 1/2 taza de cebollín picado
- 1/2 taza de chiles de Anaheim picados en cubos frescos o enlatados
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 diente de ajo triturado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de salsa picante de botella



INSTRUCCIONES

Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla bien. Deja reposar la mezcla al menos una hora antes de servir. Remueve el exceso de líquido antes de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: Calorías 38; Proteína 0.6g; Carbohidratos 9g; Grasas 0.3g (7% Calorías de grasas; Grasas saturadas 0g; Colesterol 0mg; Sodio 147mg; Fibra 0.7g.



Ensalada de Camarones, Orzo y Uvas

Porciones 4 personas

Esta divertida ensalada veraniega junta uvas frescas con pepinos crujientes, camarones suaves con la delicada pasta en forma de arroz llamada orzo. El aderezo de mostaza y eneldo tiene un toque cítrico que complementa los frescos sabores y le proporciona una elegante presentación que es perfecta para fiestas en la alberca.



INGREDIENTES

Aderezo

- 1/4 taza de vinagre blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 diente de ajo triturado
- 1 cucharada de eneldo fresco picado
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1/2 cucharadita pimienta molida

Ensalada

- 1 taza de orzo crudo*
- 2 tazas de uvas verdes de California cortadas por la mitad
- 8 onzas de camarones pequeños ya pelados, precocidos
- 1 taza de pepinos sin semillas cortados en cubos
- 1/4 taza de pimientos verdes en cubos
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta molida
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado



INSTRUCCIONES

*Cocina el orzo de acuerdo con las indicaciones del paquete.

En un recipiente pequeño combina el vinagre, el aceite de oliva, la mostaza, la salsa inglesa, el ajo, el eneldo, la cebolla, y la pimienta para hacer el aderezo; mezcla bien y reserva. Agrega dos cucharadas del aderezo al orzo cocido aún caliente mezcla bien; y déjalo enfriar. Añade las uvas, los camarones, los pepinos, los pimientos, la sal, la pimienta, y el eneldo fresco al resto del aderezo y mezcla bien. Cubre y refrigera hasta antes de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por botana: Calorías 280; Proteína 17g; Carbohidratos 40g; Grasas 5g (16% Calorías de grasas); Grasas saturadas 1g (3% Calorías de grasas saturadas); Colesterol 120mg; Sodio 750mg; Fibra 2g.



Brochetas de uvas y plátano congelados con salsa de chocolate

Porciones 4 personas (tamaño de la ración: 2 brochetas)

Estas brochetas de fruta congelada, creadas por la dietista Ellie Krieger, son una botana divertida y sabrosa, ideal para pasar el rato en la alberca en el verano. Estas brochetas no son solo deliciosas; las uvas y el chocolate oscuro son excelentes fuentes de antioxidantes y otros polifenoles mientras que los plátanos proporcionan potasio y fibra. ¡También son muy sabrosas y buenas para la salud!



INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros pero firmes
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1/2 taza de uvas de California rojas (aprox. 16)
- 1/2 taza de uvas de California verdes (aprox. 16)
- 8 palitos de madera de 10 pulgadas para las brochetas
- 1 1/2 onzas de chocolate oscuro (60-70% cacao sólido), picado en pedacitos



INSTRUCCIONES

Cubre una charola con papel encerado. Corta los plátanos en rodajas de 1/2 pulgada de grosor. Coloca las rodajas en un bol pequeño y combina cuidadosamente con el jugo de naranja. Inserta las frutas en los palitos alternando dos uvas por cada rodaja de plátano que coloques. Coloca las brochetas sobre la charola con papel encerado.

Derrete el chocolate en un envase pequeño para microondas; llévalo al microondas por 1 minuto, retira el envase, revuelve el chocolate y vuelve a calentar en intervalos de 10 segundos hasta que todo el chocolate esté derretido. Utiliza una cuchara para bañar las brochetas con el chocolate.

Coloca la charola en el congelador por al menos 2 horas. Una vez congeladas, puedes transferir las brochetas a una bolsa de plástico que puedas sellar y mantener en el congelador por una semana. Saca las brochetas del congelador 5 minutos antes de comerlas para que se suavicen un poco.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: Calorías 140; Proteína 2g; Carbohidratos 27g; Grasas 4.5g (29% Calorías de grasas); Grasas saturadas 2.5g (16% Calorías de grasas saturadas); Colesterol 0mg; Sodio 0mg; Fibra 3g.



Barquitos picantes de lechuga con pollo y uvas

Porciones 4 personas para platillo principal

Dale un toque picoso a tu fiesta de alberca con estos barquitos de lechuga llenos de sabor. A tus invitados les va a encantar las saludables uvas verdes que ayudan a bajar un poco el picor del chile y le proporciona mucho sabor y textura al platillo.



INGREDIENTES

- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 cucharada de agua
- 3/4 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 3 a 5 cucharadas de pasta Asiática de chiles con ajo
- 1/4 taza de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de aceite de cacahuete o maíz
- 6 dientes de ajo triturados
- 3 cucharadas de jengibre fresco triturado
- 1 1/2 libras de pechugas de pollo
- 1 1/2 tazas de uvas verdes de California cortadas por la mitad
- 3/4 taza de cebollín finamente picado
- 1 cabeza de lechuga iceberg, cortada por la mitad y con las hojas separadas
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1 1/2 tazas de pepinos cortados en julianas



INSTRUCCIONES

En un recipiente pequeño combina la fécula de maíz y agua. Añade el caldo de pollo, el azúcar, el vinagre, la pasta de chile, y la salsa de soya. Reserva. Cvalienta el aceite en un sartén grande antiadherente a fuego alto. Agrega el ajo y el jengibre y sofríelos por 30 segundos. Añade el pollo y cocínalo hasta que ya no esté rosa, de 5 a 8 minutos. Incorpora las uvas y el cebollín y sofríe por 30 segundos más. Revuelve la salsa una vez más y viértela en el sartén. Revuelve hasta que espese, de 1 a 2 minutos y retírala del fuego. Coloca la mezcla de pollo en las hojas de la lechuga, decora con el cilantro y el pepino y luego enróllalas. Sirve inmediatamente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: Calorías 341; Proteína 41g; Grasas 9g (23% Calorías de grasas); Grasas saturadas 2g (5% Calorías de grasas saturadas); Carbohidratos 27g; Colesterol 109mg; Sodio 621mg; Fibra 3g.



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](https://www.grapesfromcalifornia.com).