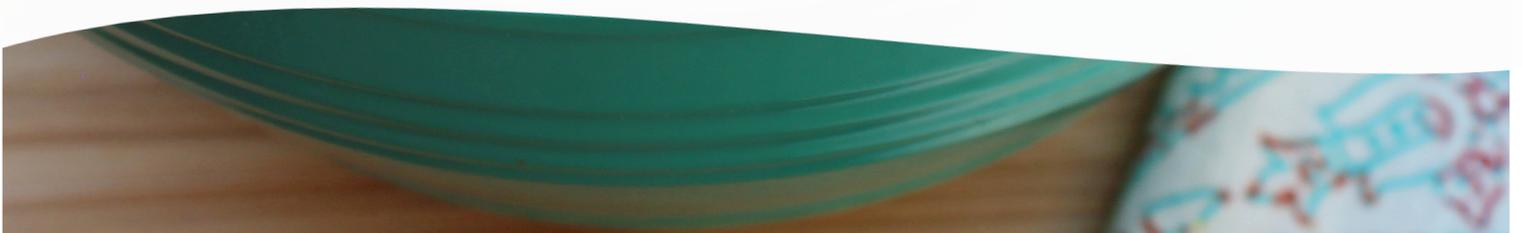




*Partidos  
Deliciosos*





## *¡Ver los partidos entre familia y amigos* **SE TRATA DE PASIÓN, FANÁTICOS Y SOBRE TODO LA COMIDA!**

¡Llena tu hielera con uvas de California y prepárate para el partido! Las uvas son increíblemente versátiles y son una excelente opción como un snack saludable para el día del partido. Con su sabor fresco, y además buenas para el corazón, las uvas son excelente solas o como ingrediente estrella en estas recetas ganadoras.

Sea una ensalada, en brochetas, en sándwich, o en salsa, Partidos Deliciosos tiene la receta perfecta para cualquier fanático hambriento. Estas recetas harán que anotes un "gol" el día del partido.

¡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

Ensalada asiática de pollo, ramen, y uvas... 4

Ensalada de pasta y uvas con aderezo de semillas de amapola... 6

Ensalada asiática de fideos con pollo y uvas... 8

Salsa de uvas verdes y tomatillo... 10

Sándwich de pan pita con pollo, espinaca y uvas... 12

Bolillos con ensalada de langosta y uvas... 14

Brochetas de uvas queso cheddar y jícama con salsa de limón y cilantro... 16

Tabule de quinoa con uvas... 18



# Ensalada asiática de pollo, ramen, y uvas

## Porciones 4 personas

Las deliciosas uvas verdes y el sabroso aderezo cítrico ofrecen un fresco giro a esta ensalada clásica. Verduras, crujientes fideos de ramen y almendras proporcionan una agradable textura mientras que el pollo aporta la proteína necesaria para esta saludable combinación estelar.



### INGREDIENTES

#### Ensalada

- 1 paquete (3 onzas) de fideos de ramen (cualquier sabor)
- 1/3 taza de almendras fileteadas
- 4 tazas de lechuga romana picada
- 2 tazas de repollo Napa
- 8 onzas de pollo cocido y cortado en cubos (alrededor de 2 tazas)
- 1/2 taza de uvas verdes de California
- 2 cebollines picados

#### Aderezo

- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1/4 taza de vinagre de arroz
- 2 tazas de mostaza de miel
- 2 cucharadas de jugo de naranja concentrado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida



### INSTRUCCIONES

Rompe los fideos dentro de su paquete. Abre el paquete cuidadosamente y desecha el saborizante. Coloca los fideos y las almendras en una sartén sin nada y cocínalos a fuego medio por aproximadamente 4 minutos revolviendo constantemente hasta que los fideos y las almendras estén tostados color café. Reserva y deja enfriar.

En un bol grande mezcla la lechuga, repollo, pollo, uvas, y cebollines. En un bol chico prepara el aderezo batiendo el aceite, vinagre, mostaza, concentrado de naranja, sal, y pimienta.

Combina bien la ensalada, los fideos tostados, el aderezo, y sirve.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: Calorías 489; Proteína 27g; Carbohidratos 37g; Grasas 27g (49% Calorías de grasa); Grasas saturadas 5g (9% Calorías de grasas saturadas); Colesterol 54mg; Sodio 494mg; Fibra 4g.



# Ensalada de pasta y uvas con aderezo de semillas de amapola

Porciones 12 personas

Eleva la ensalada clásica de pasta a nuevas alturas con esta receta aprobada por nutriólogos. La pasta integral añade fibra y proteína, las uvas saludables para el corazón agregan antioxidantes y otros polifenoles, y las almendras aportan grasas saludables, logrando una nutrición de campeones. Sírvela como guarnición o plato principal.



## INGREDIENTES

- 1/2 taza de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de semillas de amapola
- 1/4 taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 caja de 16 onzas de pasta integral en forma de moño (farfalle) cocinada de acuerdo con las instrucciones del paquete
- 2 tazas de pollo cocido y deshebrado
- 4 tazas de uvas rojas de California cortadas a la mitad
- 1 taza de cerezas ácidas deshidratadas
- 1 taza por almendras fileteadas



## INSTRUCCIONES

En un bol grande bate el vinagre, aceite de oliva, semillas de amapola, jugo de limón y azúcar. Agrega la pasta, el pollo, las uvas, cerezas, y almendras, y pon a enfriar en el refrigerador de 1 a 2 horas antes por servir.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: Calorías 350; Proteína 15g; Carbohidratos 54g; Grasas 10g (26% Calorías de grasa); Grasas saturadas 1.5g (4% Calorías de grasas saturadas); Colesterol 20mg; Sodio 30mg; Fibra 6g.



# Ensalada asiática de fideos con pollo y uvas

Porciones 6 person

No hay competencia para esta ensalada, la cual es una favorita de todos y está llena de sabores brillantes, frescos, y de nuez. Las jugosas uvas son un agradable complemento al sutil picor de la sriracha y el jengibre agridulce. Llena de proteína, esta ensalada es perfecta para satisfacer a cualquier fanático antes de salir al portido.



## INGREDIENTES

- 1 libra de espagueti
- 1/2 taza de mantequilla de cacahuete
- 1/4 taza de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de azúcar
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de sriracha
- 2 tazas de pollo cocido y deshebrado
- 2 tazas de uvas rojas de California cortadas a la mitad
- 2 tazas de repollo verde rallado
- 4 cebollas de verdeo finamente picadas
- 1/4 taza de cacahuates picados



## INSTRUCCIONES

Cocina el espagueti en una olla grande con agua y sal hasta que esté al dente y guarda 1/2 taza del agua de la pasta. Cuela la pasta y lávala con agua fría. Reserva.

Mientras tanto, en un bol grande, bate la mantequilla de cacahuete, salsa de soya, aceite de ajonjolí, jengibre, azúcar, ajo, y sriracha. Agrega el espagueti cocido, y 2 a 4 cucharadas del agua de la pasta, y mezcla bien. Agrega y mezcla el pollo y las uvas. Coloca encima el repollo, cebollas de verdeo, y cacahuates, y sirve.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: Calorías 630; Proteínas 30g; Carbohidratos 79g; Grasas 22g (32% Calorías de grasas); Grasas saturadas 4g (6% Calorías de grasas saturadas); Colesterol 35mg; Sodio 565mg; Fibra 6g.



# Salsa de uvas verdes y tomatillo

Hace 2 tazas

La combinación de las uvas verdes con los tomatillos te darán una agradable sorpresa en este versátil condimento que va bien con pollo a la plancha, mariscos o como un dip para totopos. Se prepara facilísimo: haz la salsa uno o dos días por adelantado y está lista para el comienzo del partido.



## INGREDIENTES

- 8 onzas de tomatillos descascarados y limpios (entre 5 y 8 tomatillos)
- 1 3/4 tazas de uvas verdes de California separadas del racimo y enjuagadas
- 2 cucharadas cilantro picado
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 jalapeño, picado (puedes quitar las semillas si lo prefieres menos picante)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de jugo de limón



## INSTRUCCIONES

Vierte todos los ingredientes en un procesador de comida y pulsa hasta que consigas una textura un poco espesa.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: Calorías 37; Proteínas < 1g; Carbohidratos 9g; Grasas .5g (12% Calorías de grasas); Grasas saturadas 0g; Colesterol 0mg; Sodio 147mg; Fibra .9g.



# Sándwich de pan pita con pollo, espinacas, y uvas

## Porciones 4 personas

Todos tus invitados van a ser fanáticos de estas pitas cargadas de sabor gracias a las uvas de California. El pollo se mezcla con jugosas uvas, queso feta y espinacas frescas y luego son elevadas con limón, pimienta roja triturada, y un toque agrídulce de zumaque. Prepara el relleno por adelantado y colócalo dentro de las pitas cuando estén listos para comer.



### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de piñones
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de chalota picada
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Una pizca de pimienta roja triturada
- 1/4 cucharadita de zumaque molido
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- 1 paquete de 5 a 6 onzas de espinacas previamente lavadas y secas
- 1 1/2 tazas de pollo cocido y deshebrado (alrededor de 8 onzas)
- 1 taza de uvas rojas de California picadas
- 1/4 taza de queso feta desmenuzado
- 4 panes pita de 6 pulgadas y media, calentados y cortados a la mitad



### INSTRUCCIONES

Pon los piñones a tostar en un sartén pequeño a fuego medio alto durante unos cinco minutos, moviéndolos constantemente hasta dorar. Transfiérelos a un bol y déjalos enfriar. En un bol grande combina el jugo de limón, la chalota picada, el aceite de oliva, pimienta roja, zumaque, la sal y la pimienta y bate. Agrega la espinaca, el pollo, las uvas, el queso feta y los piñones y mezcla. Rellena los panes pita y sirve.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: Calorías 445; Proteínas 24g; Carbohidratos 46g; Grasas 20g (39% Calorías de grasa); Grasas saturadas 5g (10% Calorías de grasas saturadas); Colesterol 57mg; Sodio 658mg; Fibra 6g.



# Bolillos con ensalada de langosta y uvas

Porciones 4 personas

Ensalada de langosta y uvas sobre pan artesano blando será la sorpresa estelar de la temporada. La dulzura de la langosta y las uvas de California crean una perfecta armonía con lo agrio del limón y los toques de estragón. Tus invitados de seguro te pedirán que traigas estos sandwiches a todos los partidos.



## INGREDIENTES

- 3 tazas de carne de langosta fresca o congelada
- 1 taza de uvas verdes de California cortadas a la mitad
- 1/2 taza de apio picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 cucharadas de piñones tostados
- 2 cucharadas de chalota picada
- 1 cucharada de champaña o vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de estragón fresco picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 4 panes suaves abiertos a la mitad
- 4 hojas de lechuga lavadas y secas



## INSTRUCCIONES

En un bol grande, combina la langosta, las uvas, el apio, el perejil, y los piñones. Para el aderezo bate en un bol pequeño la chalota, el vinagre, jugo de limón, estragón, aceite de oliva, sal y pimienta. Vierte el aderezo sobre la mezcla de langosta y mezcla suavemente. Coloca las hojas de lechuga dentro de cada pan y rellena con la ensalada de langosta.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: Calorías 375; Proteínas 28g; Carbohidratos 31g; Grasas 16g (38% Calorías de grasa ); Grasas saturadas 3g (7% Calorías de grasas saturadas); Colesterol 78mg; Sodio 778mg; Fibra 2.4g.



# Brochetas de uvas queso cheddar y jicama con salsa de cilantro y limón

## Porciones 4 personas

Las uvas de California, el queso cheddar, y la jicama hacen el trio perfecto en esta receta creada por la chef y nutrióloga Ellie Krieger. Si no consigues jicama la puedes sustituir con pepino Inglés para un toque crujiente similar. Se te hará agua la boca en el entretiempo con esta deliciosa botana.



### INGREDIENTES

- 3/4 taza de uvas verdes de California grapes (24 uvas)
- 4 onzas de queso cheddar libre de grasa, picado en cubos de 1/2 pulgada
- 1/4 jicama grande, pelada y cortada en cubos de 1/2 pulgada\*
- 1/2 taza de yogur natural libre de grasa
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 cucharadita de miel
- Una pizca de sal
- 8 palitos de madera de 10 pulgadas para brochetas



### INSTRUCCIONES

Coloca las uvas, el queso cheddar, y la jicama en las brochetas, alternándolos hasta que haya tres de cada uno en cada brocheta.

En un bol pequeño, mezcla el yogur, cilantro, ralladura y jugo de limón, la miel, y la sal. Sirve la salsa en un recipiente aparte para acompañar las brochetas.

\*Si no consigues jicama la puedes sustituir con 1/3 de pepino Inglés grande, sin semillas y cortado en cubos de 1/2 pulgada.

Ración por persona: 2 brochetas y 2 cucharadas de salsa.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: Calorías 111; Proteína 11g; Carbohidratos 17g; Grasas .2g (2% Calorías de grasa); Grasa saturada 0g; Colesterol 6mg; Sodio 284mg; Fibra 4g.



# Tabule de quínoa con uvas

Porciones 6 personas

Esta ensalada es un giro delicioso y moderna a la clásica ensalada de tabule, típica en la gastronomía del Oriente Medio. Esta versión utiliza quínoa libre de gluten en lugar del trigo bulgor tradicional y uvas frescas en lugar de tomates. El resultado es un plato inolvidable con exóticos sabores que tus invitados no podran resistir.



## INGREDIENTES

- 3/4 taza de quínoa enjuagada
- 1 1/2 tazas de agua
- 3/4 taza de uvas rojas de California cortadas a la mitad
- 3/4 tazas de uvas verdes de California cortadas a la mitad
- 2 tazas de pepino Inglés cortado en cubos
- 2/3 taza de perejil italiano picado
- 1/2 taza de eneldo picado
- 1/4 taza de menta picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1/4 cucharadita de sal de mar
- Pimienta recién molida al gusto



## INSTRUCCIONES

Agrega la quínoa y el agua a una olla mediana. Cuando empiece a hervir pon a fuego bajo, cubre la olla, y deja cocinar durante 12 minutos. No agites. Una vez que la quínoa esté suave y el agua se haya absorbido, retira la olla del fuego, y deja reposar cubierta durante 5 minutos. Separa la quínoa a con un tenedor y espárcela en una bandeja para que se enfríe. Mientras tanto mezcla en un bol mediano las uvas, el pepino, las hierbas, el aceite, el jugo, y ralladura de limón, la sal y la pimienta. Incorpora la quínoa y sirve.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Análisis nutricional por ración: Calorías 160; Proteínas 5g; Carbohidratos 23g; Grasas 6g (34% Calorías de grasa); Grasas saturadas 1g (6% Calorías de grasas saturadas); Colesterol 0mg; Sodio 78mg; 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).