

# FRESAS

de la  
**Florida**

Recetas

## FRESAS RELLENAS

con Crema Batida de Vanilla  
Hecha en Casa

- 20 fresas de la Florida
- 8 onzas de crema de batir espesa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 vaina de vainilla sin semillas
- 2 cucharadas de azúcar en polvo

Lave las fresas y córtelos tallos. Haga un pequeño hueco en cada fresa. Bata la crema de batir espesa con el extracto de vainilla y la vaina de vainilla sin semilla hasta formar picos suaves.\* Agregue el azúcar y mezcle suavemente. Use una bolsa pastelera con una punta pequeña para introducir la crema de vainilla en el hueco pequeño de cada fresa.

Rinde: 6 porciones

Cada porción: Calorías 178, Grasa 14g

Carbohidratos 12g, Proteína 1g

\*Si no tiene una batidora eléctrica, coloque la crema de batir en un tazón de acero inoxidable. Llene otro tazón con hielo, coloque el tazón con la crema de batir dentro del otro sobre el hielo y bata la crema hasta formar picos suaves.



## FRITURAS DE FRESAS

- $\frac{2}{3}$  taza de harina de trigo con una pizca de sal
- 1 huevo, ligeramente batido
- 8 cucharaditas de cerveza
- 4 claras de huevo, batidas a punto de nieve
- 28 fresas grandes de la Florida
- 2 litros de aceite (para la freidora)
- $6\frac{1}{4}$  cucharadas de Grand Marnier
- $\frac{1}{4}$  taza de azúcar granulada

Haga una pasta combinando la harina de trigo con la sal, el huevo y la cerveza. Deje que la

pasta repose por lo menos durante 2 horas, después agregue cuidadosamente las claras de huevo batidas envolviéndolas en la mezcla. Caliente el aceite de la freidora hasta que alcance 300 grados. Lave y seque las fresas, marínelas en el Grand Marnier y el azúcar durante 15 minutos. Sumerja cada una en la pasta y fríalas en la freidora hasta que estén doradas.

Rinde: 4 porciones

Cada porción: Calorías 450, Grasa 28g

Carbohidratos 43g, Proteína 8g

Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en [www.Florida-Agriculture.com](http://www.Florida-Agriculture.com)



# FRESAS

## frescas de la Florida

Las fresas de la Florida – dulces, jugosas y apetitosas. Las fresas de la Florida tienen una fragancia tan dulce como el perfume, lo cual no es ninguna sorpresa, ya que están relacionadas con la rosa. Las fresas de la Florida crecen principalmente en el centro de la Florida desde noviembre hasta abril. Plant City, Florida, se conoce como la Capital de Fresas de Invierno del Mundo y es hogar del Festival de Fresas, reconocido a nivel mundial, el cual se celebra cada año a fines del invierno.

Una taza de fresas de la Florida contiene 3 gramos de fibra y más de 200 mg de potasio, un mineral beneficioso para mantener una presión arterial saludable.

## Compra, manejo y almacenamiento

**Seleccione fresas de la Florida** maduras de cualquier tamaño que sean de color rojo brillante y regordetas, teniendo cuidado de que los tallos sean verdes con un mínimo de color pardo. Aunque algunas variedades son rojas en la superficie y tienen la pulpa blanca, otras variedades son todas rojas. No importa el color que tengan en el interior, las fresas de la Florida son dulces y deliciosas.

Refrigere las fresas hasta por cuatro días, o congélelas hasta por 12 meses. No lave las fresas hasta que esté listo para usarlas. Quite el cáliz de las fresas y córtelas en tajadas, májelas para hacer un puré, o déjelas enteras. Las fresas de la Florida son versátiles y pueden comerse frescas, congeladas o cocidas. Además de la torta tradicional, pruebe agregar fresas frescas a las ensaladas, o sumérlas en chocolate. Congele las fresas enteras y échelas en la licuadora con jugo de naranja y yogur para un batido congelado nutritivo. Las fresas de la Florida también son excelentes en el helado, los pasteles y las conservas hechas en casa.

**Pruebe estas deliciosas recetas frescas de fresas de la Florida.**

# FRESAS

de la  
Florida

Recetas



Departamento de Agricultura y  
Servicios al Consumidor de la Florida

Charles H. Bronson, Comisionado

