

Caramelizadas, con helados, en batidos... las frutas constituyen una fuente de salud inagotable. Aprovecha las frutas de temporada y sácales el máximo partido preparando postres originales y divertidos.

## Ensalada de guayaba

Liliana Villegas Gaviria (Colombia)

400 g de dulce de guayaba  
200 g de miga de pan  
150 g de azúcar  
100 g de queso fresco  
50 g de mantequilla  
30 Centilitros de leche  
5 Huevos  
1 Copa de vino dulce  
1 Cucharadita de canela

Para el caramelo:  
100 g de azúcar  
50 g de dulce de guayaba  
3 Claras de huevo  
1 Taza de agua



Derretir a fuego lento el dulce de guayaba, añadir la mantequilla fundida, los huevos batidos con 2 yemas más, el queso rallado, la canela, el vino, el azúcar y la miga de pan remojada en la leche. Mezclar a conciencia y agregar la leche que haya sobrado al remojar el pan. Engrasar un molde, rellenarlo con la mezcla y cocer al baño María hasta que al pincharlo con una varilla ésta salga limpia.

Preparar un jarabe con 100 g de azúcar y una taza de agua. Añadir el



Una de las frutas tropicales que mayor cantidad de vitamina C presenta es la guayaba, cuyo aporte es aproximadamente tres o cuatro veces superior al de los cítricos.

dulce de guayaba y remover hasta disolverlo. Retirar del fuego en cuanto espese el caramelo y añadir poco a poco y batir 3 claras de huevo al punto de nieve. Desmoldar el pudín y rociar con el almíbar.

Este plato requiere de una buena presentación y conviene que los productos sean muy frescos y de buena calidad.





## Pavê De Piña

### Kathi Castro (Brasil)

*1 Paquete y medio de galletas de champagne o de soletilla  
250 g de piña  
1/2 litro de zumo de piña natural  
Coco rallado*

*Para la crema:  
2 Paquetes de nata líquida para cocinar  
1 Lata de leche condensada  
2 Vasos de leche  
1 Cucharada de maicena  
3 Yemas de huevo*

Poner las galletas en una fuente de cristal y echar el zumo de la piña por encima. Reservamos.


Empezamos a preparar la crema. Mezclamos bien todos los ingredientes que hemos separado para la crema y cocinamos a fuego lento. Cuando empiece a hervir quitamos del

fuego y vertemos sobre las galletas.

Colocamos la piña en trozos pequeños sobre la crema empujándolos hacia abajo y decoramos con el coco rallado.

Esta receta también se puede elaborar con otras frutas como melocotón, pera, manzana, plátano, etc.



 Debido a sus múltiples beneficios, la piña es muy común en dietas de adelgazamiento, ya que es muy eficaz para combatir el sobrepeso y la retención de líquidos.

## Jablecny zavin (Tarta de manzana)

### Martina Lipova (República Checa)

5 Manzanas medianas peladas y cortadas en cubitos

Para la masa quebrada:

150 g de nueces cortadas en trozos grandes

100 g de pasas

Canela

20 g de azúcar de vainilla

Mantequilla




Extendemos la masa quebrada con los dedos. Por encima de la masa untamos un poco de mantequilla derretida.

En un bol mezclamos las manzanas cortadas, un sobre de azúcar de vainilla, canela, pasas, y las nueces. Volcar la mezcla sobre la masa quebrada y se hace un rollo

intentando que quede totalmente sellado.

Por último, untamos el resto de la mantequilla derretida por encima del rollo y lo ponemos en un recipiente apto para el horno. Cocinamos en el horno durante 55 minutos a 150° C.

Si añadimos helado de vainilla, la tarta queda deliciosa.

 El verano es la mejor época del año para disfrutar de los alimentos crudos, especialmente frutas y hortalizas ya que, al contener altos porcentajes de agua, ayudan a combatir las altas temperaturas.



## Tarta de la tía Cuca

Magaly Suárez Prats (Cuba)

2 Tazas de harina

1 Taza de azúcar

3/4 de mantequilla

2 Huevos y 1 yema entera

Una pizca de sal y otra de canela

Para el merengue de la cubierta:

4 Claras de huevo

1 Taza y media de azúcar

Para el relleno:

2 Cucharadas de maicena

2 Tazas de leche

3 Yemas

Coco rallado

5 Cucharadas de azúcar



Se mezcla el azúcar con la mantequilla hasta formar una crema, tiene que tener un color claro y el grano de azúcar tiene que disolverse bien. Se le añaden los productos secos previamente cernidos y se le echa el coco. En un molde engrasado, hornearnos durante 45 minutos aproximadamente a una temperatura de 180° C.

Una vez listo el bizcocho, se deja enfriar y se baña con un almíbar claro; lo partimos por la mitad y le ponemos el relleno que hemos hecho con el coco y demás ingredientes. Después le colocamos encima la parte que hemos cortado y terminamos de

bañar con almíbar para darle una textura más suave. El bizcocho se cubre con el merengue que vamos a elaborar. Para ello, batimos las claras a punto de nieve y le añadimos media taza de azúcar y seguimos batiendo hasta que se disuelva por completo. Después, hacemos el almíbar mezclando la taza de azúcar con el agua (debe cubrir el azúcar). Una vez que la mezcla empiece a espesar, le añadimos



poco a poco, en tres tiempos, el almíbar al merengue. Terminamos con un almíbar a punto de hebra para que tenga consistencia y brillo. Ya tenemos listo el merengue. Decoramos al gusto.

La masa del bizcocho. Para que no se corte, cuando estamos mezclando la masa, y cuando se alterne con la leche, se debe terminar siempre con harina. Por otro lado, el azúcar del merengue debe estar por debajo de las dos tazas que por regla general se pone cuando se utilizan cuatro huevos (normalmente se ponen dos claras y una taza de azúcar).



# Ayote en miel

Fanny Medina Calderón  
(Honduras)

1 ayote (calabaza) mediano  
2 ramas de canela  
1/2 litro de agua  
1 panela de dulce



Lavar y cortar el ayote en porciones, removiendo las semillas. Hervir el dulce de panela cortado en trozos pequeños y la canela. Agregar el ayote y dejar a fuego alto durante 45 minutos o hasta que el ayote quede blando y tome un color oscuro. Se puede servir caliente o frío. Además, puedes guardarlo por varios días dentro de la nevera.

Si lo dejamos reposar durante al menos un día el sabor es mucho más intenso.



El consumo de calabaza resulta beneficioso para tratar la hipertensión así como otras enfermedades relacionadas, como la trombosis arterial o la apoplejía.



## MERMELADA DE TOMATE

VICTORIA CALDERÓN MORALES (PERÚ)



*1/2 Kg de tomate*  
*3 Ramas de canela*  
*1/2 Kg de azúcar*  
*1/2 Taza de agua*

Pelamos el tomate y reservamos.

Luego, ponemos en una olla la media taza de agua al fuego junto con la canela y cuando empiece a hervir añadimos los tomates con el azúcar y removemos bien. Tenemos que remover constantemente, hasta que empiece a tomar un color acaramelado.

Cuando veamos que está tomando un color a mermelada lo retiramos del fuego hasta que esté frío.

Guardamos en la nevera un poco antes de servir.



Los hombres que consumen una cantidad equivalente a 1,5 tazas de tomate y brócoli, de 3 a 5 días por semana, reducen un 30% el riesgo de cáncer de próstata.

