

Primavera



Fresco  
de la  
Florida

Verano



El Chef de la Florida  
**Estaciones llenas de sabor**  
Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida

Otón



invierno



## El Chef de la Florida: Estaciones llenas de sabor

Cocinar para las temporadas no es un nuevo concepto.

“El Chef de la Florida: Estaciones llenas de sabor” captura la esencia de las estaciones a través de las deliciosas recetas a continuación.

¿Quién no tiene un recuerdo favorito que revuelve alrededor de la comida? Cada estación evoca sus propios recuerdos y le invitamos a crear nuevos recuerdos con sus seres queridos, compartiendo la variedad de frutas, vegetales, carnes y mariscos frescos de la Florida.

Sea cual sea su favorito, esperamos que usted disfrute los consejos y las deliciosas recetas que se presentan durante las estaciones llenas de sabor... Frescas de la Florida.

# Prefacio

del  
CHEF DE LA  
FLORIDA

**E**ste libro de cocina es una colección de recetas de las temporadas usando productos agrícolas de la Florida. A través de todo el proceso creativo, quisimos mantener las recetas tan frescas y simples como fuera posible. Muchas de estas recetas son clásicos que han sido actualizados para tomar ventaja de la creciente disponibilidad y las cosechas en estas estaciones en la Florida. Diviértase con ellas; reúna a sus amigos y familia e involúcrelos en la preparación.

Como cocinero, yo uso recetas más a manera de guía, en lugar de seguirlas al pie de la letra, porque yo creo que nuestras propias experiencias y gustos individuales son lo que hacen que un plato sea único. Si la receta pide un ingrediente en particular que usted no tiene o que simplemente no le gusta, pruebe sustituirlo con un ingrediente comparable. Añada ese toque extra de su especia favorita o use una fruta o vegetal favorito en lugar de lo que está escrito. Estas recetas tienen la intención de ser adaptadas a su estilo de vida y preferencias de sabor.

En este libro hay una receta para cada persona y para casi toda ocasión. Se preparó para inspirarle a usted a buscar la mejor cosecha de cada época para ayudarle a preparar su comida en una manera saludable, dándole el combustible para lograr todas sus metas.

Introducción .....	1
Prefacio del Chef de la Florida .....	2
<b>Gustitos de la Primavera .....</b>	<b>4</b>
Bebida de Toronja .....	5
Ensalada de Papas con Tomates, Alcaparras y Queso Feta .....	7
Burbujeante Berenjena Asada a la Parmesana	9
Pesto con Arúgula .....	11
Sabrosas Tortitas de Zucchini de la Florida ..	13
Postre Rústico de Arándano Azul de la Florida	15
<b>Días de Verano .....</b>	<b>16</b>
Batida de Ensueño Cítrico .....	17
Salsa de Sandía de Medios de Verano .....	19
Mero de la Florida con Vegetales Asados .....	21
Ensalada Chispeante .....	23
Ensalada de Aguacate y Cangrejo Azul .....	25
Bizcochuelo con Sabayón de Vino de Fruta ..	27
<b>Favoritos de Otoño .....</b>	<b>28</b>
Cidra Tibia de Naranja y Canela .....	29
Creposa Sopa de la Cosecha de Otoño .....	31
Sabroso Relleno de Pécasas .....	33

Zanahorias Glaseadas con Miel de Flores Silvestres de la Florida .....	35
Crujiente Ensalada de Otoño .....	37
Colorido Gratén de Calabacín y Tomate .....	39
Budín de Pan con mucho Mangó y Salsa de Ron .....	41
<b>Para un Invierno Cálido .....</b>	<b>42</b>
Ponche de Huevos “Egg Nog” y Pécasas .....	43
Bizqué de Calabacín de la Florida al Curry ...	45
Horneado de Coliflor y Brécol Nevado .....	47
Tomate Provenzal de la Florida Asado .....	49
Guisado de Carne Hecho en Casa .....	51
Batatas Dulces de la Florida .....	53
Tiramisú de Fresa de la Florida .....	55
Vinos de la Florida y Sugerencias para Combinarlos .....	56
<b>Índice .....</b>	<b>58</b>

# Tabla

## DE CONTENIDOS

GUSTITOS  
DE LA  
*Primavera*

Cuando el frío del invierno pasa a ser primavera, los agricultores de la Florida se preparan para la próxima cosecha. La primavera trae consigo una época de renacimiento para pasarse el tiempo con los seres queridos mientras nos permite disfrutar y compartir comidas sanas en este momento tan especial. Con las frutas y vegetales de la Florida se crean deliciosos antojitos de primavera... ***Frescos de la Florida.***



Rinde para 4 a 6 Porciones

## Bebida de Toronja

1 1/2 tazas de jugo de toronja de la Florida

1/4 taza de azúcar natural

1 palito de canela (de 2-pulgadas)

Cubitos de hielo

2 latas de ginger ale, frío (12 onzas)

Su vino blanco favorito de la Florida, si lo desea.

### Preparación

En una cacerola, combine el jugo de toronja, la azúcar y la canela. Haga que hierva y baje el fuego. Hierva a fuego lento, sin tapa, por 5 minutos. Descarte la canela, enfríe y tape la mezcla. Para servir, llene cuatro vasos de 8 onzas con hielo.

Añada alrededor de 1/3 taza de almíbar de toronja a cada vaso. Llene los vasos con ginger ale. Remueva con gentileza. Si lo desea, decore con rizos de cáscaras de toronja de la Florida o flores comestibles y frescas ramitas de menta. Añada su vino blanco favorito de la Florida, si lo desea.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 221:

Total de Grasa 1g; Colesterol 0mg; Sodio 5mg;

Total de Carbohidratos 58g; Proteína 1g.

Buena fuente de Vitamina C.



### CONSEJITO:

Se puede usar cualquier jugo en esta receta.

Diviértase experimentando con diferentes jugos.





Rinde 6 Porciones

## Ensalada de Papas con Tomates, Alcaparras y Queso Feta

1 1/2 libras de papas de la Florida, peladas o sin pelar

Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

1 pinta de tomates cereza de la Florida, cortados en mitades

1 pequeña cebolla dulce de la Florida, finamente rebanada

1/3 taza de aceitunas negras, sin semillas y en mitades (preferiblemente aceitunas Kalamata)

2 cucharadas de alcaparras, escurridas

1/3 taza de albahaca fresca de la Florida, picada

Una pizca de hojuelas de pimienta rojo para un toque picante

1 cucharada de orégano fresco de la Florida ó 1 cucharadita de orégano seco

1/4 taza de aceite de oliva

8 onzas de queso feta, desmoronado

### Preparación

Coloque las papas en una cacerola, cúbralas por al menos una pulgada de agua fría. Añada una buena pizca de sal y haga que hierva. Baje el fuego a mediano y cocine hasta que las papas estén casi tiernas. Escúrralas en un estante en el fregadero y déjelas ahí hasta que estén lo suficientemente frías para manejarlas. Corte las papas en cubitos de 1/3 de pulgada. Viértalas en un envase para mezclar, separando los cubitos a medida que lo hace. Añada los tomates, cebolla, aceitunas, alcaparras, albahaca, queso feta y hojuelas de pimienta rojo. Saltéelas con gentileza. Esparza el orégano por encima y luego, vierta el aceite y saltee con gentileza.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 299; Total de Grasa 18g; Colesterol 34mg; Sodio 526mg; Total de Carbohidratos 28g; Proteína 9g. Buena fuente de Vitamina C.



### Vinos de la Florida

Sugerencias para combinarlos:

Reserve Stover

Lakeridge Winery

CONSEJITO: En lugar de sacar las semillas de las aceitunas usted mismo, cómprelas sin semillas para ahorrar tiempo.

CONSEJITO: Para hacer una cremosa ensalada de papas, añada 1/2 taza de mayonesa baja en grasa o crema agria.



Rinde para 4 a 6 Porciones

## Burbujeante Berenjena Asada a la Parmesana

2 berenjenas grandes de la Florida

3/4 taza de aceite de oliva o suficiente aceite de oliva en rociador que no se pega para darle una capa a las berenjenas

2 tazas de salsa de tomate hecha en casa o comprada en la tienda

1 cucharada de albahaca fresca picada de la Florida ó 1 cucharadita de albahaca seca

1 cucharada de ajo fresco picado ó una cucharadita de ajo en polvo

1/4 taza de queso parmesano rallado

8 onzas de queso mozzarella bajo en grasa, rallado

### Preparación

Pele las berenjenas (si lo desea) y deles corte transversales hasta formar rebanadas de 1/4 de pulgada. Fría levemente por ambos lados usando una sartén que no se pega y aceite de oliva o un rocío de aceite de oliva para que no se pegue hasta que estén medio cocidas. Escúrralas bien sobre papel toalla. Coloque una capa de rebanadas de berenjena en un plato llano para hornear. Cubra con un poco de salsa de tomate, esparza la albahaca y el ajo, un poco de queso parmesano y un poco del queso mozzarella. Repita las capas hasta que se hayan usado todos los ingredientes, terminando con el queso mozzarella. Hornée, destapado, a 400° por 15 a 20 minutos, hasta que esté burbujeante.

### Información nutricional (basada en 6 porciones):

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 264; Total de Grasa 19g; Colesterol 33mg; Sodio 667mg; Total de Carbohidratos 15g; Proteína 11g. Rico en Vitamina A, Vitamina C, Calcio y Proteína.



CONSEJITO: Para una versión más saludable, sazone y hornee la berenjena en el horno a 375° hasta que estén medio cocidas. No deje que las berenjenas se pongan demasiado blandas.



Rinde para 8 Porciones

## Pesto con Arúgula

2 tazas de hojas de arúgula de la Florida

1/2 taza de pécanas o “pecans” de la Florida

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de aceite de oliva

6 dientes de ajo

1 limón, acabado de exprimir

### Preparación

Cocine los dientes de ajo con un poco de aceite hasta que se tornen color marrón en una sartén a fuego mediano alto, por alrededor de 10 minutos. Saque el ajo de la sartén, déjelo enfriar y quítele la cáscara. Tueste las nueces en seco en una sartén sin aceite a fuego mediano hasta que estén de un leve color marrón. Combine la arúgula, las nueces y el ajo en un procesador de alimentos. Vierta el jugo de limón y pulse mientras añade el aceite de oliva en el procesador. Saque la mezcla del procesador y échelo en un envase. Échele el queso parmesano. Mezcle con la pasta de su predilección frescamente preparada.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 20g; Colesterol 5mg; Sodio 129mg; Total de Carbohidratos 7g; Proteína 5g. Rico en Vitamina A y Vitamina C.



**CONSEJITO:** Ésta es una receta muy versátil. Puede ser usada para untársele a los emparedados, añadirle a platos de pasta o como una salsa para remojar vegetales. Congele el pesto sobrante en una bandeja para hacer hielo y luego coloque los cubos en una bolsa para congelar para usarlos más tarde.



Rinde para 4 Porciones

## Sabrosas Tortitas de Zucchini de la Florida

3 zucchini o calabacines amarillos medianos de la Florida o una combinación de ambos, rallados

1 taza de zanahorias de la Florida, del tamaño de palitos de fósforos

1 cebolla mediana de la Florida, cortada en cuadritos

1 cucharada de tomillo fresco de la Florida picado ó 1 cucharadita de tomillo seco

2 cucharadas de aceite de oliva

3 dientes de ajo, cortados

2 huevos grandes de la Florida

1/2 taza de harina o migajas de pan finas

Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

### Preparación

Remueva el líquido extra del zucchini/calabacín rallado envolviéndolo en una toalla, torciéndolo y apretando. Caliente la mitad del aceite, añada la zanahoria y la cebolla y fría por alrededor de cinco minutos. Añada el ajo y el calabacín y continúe friendo hasta que el líquido se haya evaporado casi todo. Transfíralo a un envase y déjelo enfriar. Mézclelo con los huevos, la harina o migajas de pan, hierbas y especias. Caliente el resto del aceite, deje caer pequeños "panqueques" de la mezcla del zucchini y fríalos hasta que se doren, por alrededor de siete minutos. Vírelos y fría por otros 4-5 minutos.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 233; Total de Grasa 10g; Colesterol 105mg; Sodio 54mg; Total de Carbohidratos 27g; Proteína 12g. Rico en Vitamina A y Vitamina C.



CONSEJITO: Haga una pequeña porción de crema agria, sazonada con sal y pimienta para servir con las tortitas.



Rinde para 4 a 6 Porciones

## Postre Rústico de Arándano Azul de la Florida

### Para el relleno:

- 1 barra de [mantequilla](#)
- 1 cucharadita de [jugo de limón](#)
- 4 tazas de [arándanos azules frescos de la Florida](#), enjuagados y escurridos
- 1 taza de [azúcar natural](#)

### Para cubrirlo por encima:

- 1 taza de [harina con levadura](#)
- 1 taza de [azúcar natural](#)
- 1 cucharadita de [extracto de vainilla natural](#)
- 1/2 taza de [leche baja en grasa](#)

### Preparación

Precaliente el horno a 375°. Coloque la mantequilla en un molde cuadrado de cristal para hornear de 8 pulgadas (no substituya) y derrita en el horno de microondas. En un envase para mezclar, combine el jugo de limón y los arándanos azules. Añada la azúcar y mezcle bien. Añada la mezcla de arándanos azules al molde para hornear con la mantequilla derretida. No revuelva.

**Para cubrirlo por encima:** Combine todos los ingredientes para cubrirlo por encima en un envase pequeño. Vierta esta mezcla sobre los arándanos azules y hornée por 45 minutos o hasta que se torne color marrón claro. Sirva con crema batida fresca o helado de vainilla.

### **Información nutricional para el relleno (basada en 6 porciones):**

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 317; Total de Grasa 16g; Colesterol 41mg; Sodio 162mg; Total de Carbohidratos 47g; Proteína 1g.

### **Información nutricional de la cobertura (basada en 6 porciones):**

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 207; Total de Grasa 1g; Colesterol 2mg; Sodio 13mg; Total de Carbohidratos 48g; Proteína 3g.



### Vinos de la Florida

#### Sugerencias para combinarlos:

**Sea Breeze Port**

Sea Breeze Winery

**Blueberry Wine**

Dakotah Winery

### CONSEJITO:

Coloque el plato para hornear el postre sobre una bandeja para hornear galletitas cubierta con papel de aluminio para recoger lo que se derrame mientras se hornea.

D I A S D E

Verano

La llegada del verano en la Florida trae días más largos, vacaciones y más tiempo pasado en exteriores. Los amigos y las familias se reúnen mientras disfrutan de los deliciosos olores de las barbacoas por todo el vecindario.

Las frutas y vegetales de la Florida juegan un papel especial en hacer que las comidas sean memorables.

Disfrute de la variedad que se encuentra en los Días de Verano... ***Frescos de la Florida.***



Rinde para 4 Porciones

## Batida de Ensueño Cítrico

1/2 onza de **azúcar natural**

4 onzas de **jugo de toronja de la Florida**

4 onzas de **jugo de naranja de la Florida**

2 gotas de **extracto de vainilla natural**

4 onzas de **leche baja en grasa**

### Preparación

Vierta el jugo de naranja, el jugo de toronja, leche, azúcar y extracto de vainilla en una licuadora con 2 onzas (aproximadamente 4 tazas) de hielo. Mezcle hasta que esté suave. Vierta en un vaso, añada un sorbeto o pajilla y sirva. Decore con una rebanada de fruta.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: *Calorías 53; Total de Grasa 1g; Colesterol 2mg; Sodio 17mg; Total de Carbohidratos 11g; Proteína 1g.*



D í a s d e

Verano



CONSEJITO ¡Añada su bebida alcohólica favorita para hacer de éste un deleite del verano para adultos!



Rinde para 6 Porciones

## Salsa de Sandía de Medios de Verano

3 tazas de **sandía de la Florida** (sin semillas, si está disponible), cortada en cuadritos

1/2 taza de **pimentón verde** (o de su color favorito) **de la Florida**, cortado en cuadritos

2 cucharadas de **jugo de lima** acabado de exprimir

1 cucharada de **cilantro de la Florida**, picado

1 cucharada de **cebolla verde**, picada

1 cucharada de **jalapeño**, finamente picado

**Sal Kosher y pimienta molida fresca** al gusto

### Preparación

Combine todos los ingredientes. Cubra y refrigere por 1 hora para dejar que los sabores se mezclen.

### Información nutricional:

*Una porción contiene lo siguiente: Calorías 320; Total de Grasa 4g; Colesterol 0mg; Sodio 163mg; Total de Carbohidratos 73g; Proteína 6g. Buena fuente de Vitamina C.*



**CONSEJITO:** Esta salsa liviana al estilo verano es una gran manera de realzar el sabor de los mariscos frescos de la Florida.

Use esta receta de salsa como una guía práctica para hacer cualquier clase de salsa; simplemente reemplace la sandía con su fruta o vegetal favorito.



Rinde para 2 Porciones

## Mero de la Florida con Vegetales Asados

1 filete grande de mero de Florida (aproximadamente 1 libra)

3 cucharadas de aceite de oliva

1 zucchini de la Florida pequeño, picado en finas rodajas

1 zanahoria de la Florida, picada en finas rodajas

1/2 pimiento rojo de la Florida, picado

1/2 pimiento amarillo de la Florida, picado

1 cebolla mediana de la Florida, picada

8 tomates cereza de la Florida, picados en cuartos

1 cucharada de catsup

1 1/2 tazas de jugo de tomate

1 cucharada de azúcar morena o natural

1 limón, acabado de exprimir

Pimienta molida fresca

1 cucharadita de orégano seco

3/4 de cucharadita de albahaca dulce seca

1 cucharadita de sal Kosher

### Preparación

Precaliente el horno a 350°. Coloque el pescado limpio en el medio de una bandeja para hornear. Unte 1 cucharada de aceite de oliva sobre el pescado, asegurándose de cubrirlo por ambos lados. Exprima el limón sobre ambos lados del pescado y esparza la pimienta negra molida. Saltee los vegetales picados en el aceite de oliva remanente solamente lo suficiente como para ablandarlos un poco y colóquelos a un lado. En una taza pequeña, mezcle el orégano, la albahaca y la sal y úntelos por ambos lados del pescado. Vierta los vegetales salteados sobre el pescado. En un recipiente, mezcle la azúcar, el catsup y el jugo de tomate y viértalos sobre el pescado. Cúbralo y colóquelo en el horno hasta que esté completamente cocido. El pescado deberá estar suave. No lo sobre cocine. Una regla general para cocinar el pescado es 10 minutos por pulgada de espesor.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 694; Total de Grasa 33g; Colesterol 73mg; Sodio 1755mg; Total de Carbohidratos 68g; Proteína 52g. Rico en Vitamina A y Vitamina C.

D í a s d e

Verano



### Vinos de la Florida

Sugerencias para combinarlos:

Semi-Dry Blueberry

Keel and Curley Winery

CONSEJITO: Ésta es una gran comida saludable que tiene de todo. Asegúrese de no sobre cocinar su pescado. Casi cualquier clase de pescado puede usarse con esta receta si el mero no es su primera elección.



Rinde para 4 Porciones

## Ensalada Chispeante

2 cucharadas de **jugo de lima fresco**

1 **jalapeño** pequeño, sin semillas y picado en pedacitos

1 1/2 cucharaditas de **miel de la Florida**

1/4 cucharadita de **comino**

1/4 taza de **aceite vegetal**

**Sal Kosher** y **pimienta molida** fresca al gusto

4 tazas de **granos de maíz fresco de la Florida** (de cuatro mazorcas)

6 **rábanos medianos de la Florida**, cortados por la mitad y rebanados en cortes transversales

1/2 taza de **perejil de hoja plana de la Florida**, picado en pedazos

1/4 **cebolla roja** pequeña, finamente rebanada

### Preparación

Para hacer el aderezo, haga un puré con el jugo de lima, el jalapeño, la miel y el comino en una licuadora. Con la máquina encendida, añada el aceite. Sazone con sal y pimienta al gusto; coloque a un lado. En un envase grande, tire el maíz con los rábanos, perejil, cebolla roja y aderezo. Sazone la ensalada con sal y pimienta. Transfiera a los platos y sívala.

### Información nutricional:

*Una porción contiene lo siguiente: Calorías 231; Total de Grasa 14g; Colesterol 0mg; Sodio 126mg; Total de Carbohidratos 28g; Proteína 4g. Libre de Colesterol. Rico en Vitamina C.*



**CONSEJITO:** Para ese agradable sabor tostado, sazone levemente y échele aceite a las mazorcas de maíz enteras, hornee a 375° hasta que estén medio cocidas. Cuando se enfríen, rebane el maíz para quitarlo de la mazorca y añádalo a la ensalada.



Rinde para 2 Porciones

## Ensalada de Aguacate y Cangrejo Azul

- 1/3 taza de **cebolla roja** finamente picada
- 3 cucharadas de **mayonesa baja en grasa**
- 2 cucharadas de **cilantro fresco de la Florida**, finamente picado
- 3 cucharaditas de **jugo de lima** acabado de exprimir
- 1/2 cucharadita de **comino molido**
- 1/2 cucharada de **cáscara de lima rallada**
- 8 onzas de pedazos grandes de **carne de cangrejo azul de la Florida**, rebuscando en busca de cascós
- 1 **aguacate maduro grande la Florida**, cortado por la mitad, sin semilla y sin cáscara
- Sal Kosher** y **pimienta molida** fresca al gusto

### Preparación

Mezcle la cebolla roja, mayonesa, cilantro, 2 cucharadas de jugo de lima, comino y cáscara de lima rayada en un recipiente para mezclar de tamaño mediano. Integre la carne de cangrejo con gentileza. Sazone la ensalada de cangrejo con sal y pimienta. Salpique las mitades del aguacate con el remanente de la cucharadita de jugo de lima para prevenir la decoloración y sazone bien con sal y pimienta. Coloque las mitades del aguacate en los platos con los centros hacia arriba. Llene los topes del aguacate con la ensalada de cangrejo. Decore la ensalada con trozos de lima.

### Información nutricional:

*Una porción contiene lo siguiente: Calorías 324; Total de Grasa 17g; Colesterol 106mg; Sodio 532mg; Total de Carbohidratos 18g; Proteína 26g.*

D í a s d e

Verano



**Vinos de la Florida**  
**Sugerencias para combinarlos:**  
**Magnolia**  
Monticello Vineyards  
and Winery

**CONSEJITO:** Esta receta funcionará con camarones o pollo en lugar del cangrejo.

Asegúrese de usar un aguacate maduro o le será muy difícil remover la cáscara.



Rinde para 6 Porciones

## Bizcochuelo con Sabayón de Vino de Fruta

1/4 taza de **azúcar morena**

1/4 taza de **agua**

4 yemas de **huevos grandes de la Florida**

2 cucharadas de **vino de frutas dulces de la Florida**

1/2 taza de **crema batida fría**

24 onzas de sus **moras favoritas de la Florida**, enjuagadas y ligeramente secadas con papel toalla

2 cucharadas de **azúcar natural**

1 manojo de **menta fresca de la Florida**

1 libra [hogaza de 16 onzas] de **bizcochuelo "pound cake"** (preferiblemente hecho en casa)

### Preparación

Combine la azúcar morena, agua, yemas de huevos y 1 cucharada de vino de frutas en un recipiente mediano de acero inoxidable. Coloque el recipiente sobre una cacerola tamaño mediana con agua hirviendo (el recipiente no deberá estar en contacto con el agua). Bata hasta que la mezcla se triplique en volumen y el termómetro de cocina registre 160° (alrededor de 4 minutos). Coloque el recipiente dentro de un envase más grande que haya sido llenado con hielo y agua. Bata el sabayón levemente hasta que esté completamente frío.

Bata la crema en otro envase mediano de acero hasta que comiencen a formarse picos suaves. Añada el sabayón lentamente a la crema batida y vire sin batir para juntarlo. Cúbralo y refrigérela. Prepare un puré con 3/4 de taza de moras y 2 cucharadas de azúcar y el remanente de la cucharada de vino de frutas en una procesadora de alimentos. Vierta el puré en un recipiente grande y revuelva, echando las moras remanentes hasta que estén bien recubiertas.

Corte y coloque 3 rebanadas de bizcochuelo "pound cake" cortados en finos triángulos en un plato. Sirva la mezcla de moras echándola sobre los trozos de bizcochuelos con una cuchara.

Colóquelo encima el sabayón y la hoja de menta fresca.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: *Calorías 361; Total de Grasa 19g; Colesterol 188mg; Sodio 133mg; Total de Carbohidratos 44g; Proteína 5g. Rico en Vitamina C.*

D í a s d e

Verano



Vinos de la Florida

Sugerencias para combinarlos:

**Log Cabin White**

Log Cabin Winery

CONSEJITO: El nombre suena difícil, pero es muy fácil de hacer y también es liviano y refrescante.

Si usted no tiene vino de la Florida, usted lo puede sustituir por cualquier clase de puré de frutas, jaleas o preserves.

FAVORITOS DEL  
**Otoño**

A medida que el verano pasa al otoño, la frescura del aire anuncia la llegada de una variedad de cultivos de frutas y vegetales de la Florida. Estos deliciosos cultivos realzan las experiencias de las comidas, desde las formales hasta las casuales, desde el Día de Acción de Gracias hasta las fiestas de la cosecha. Sea cual sea la ocasión, disfrute los

Favoritos del Otoño ... ***Frescos de la Florida.***



Rinde para 8 Porciones

## Cidra Tibia de Naranja y Canela

32 onzas de cidra

2 tazas de jugo de naranja de la Florida

2 palitos enteros de canela

4 pedazos pimenta entera allspice

2 cucharadas de miel de la Florida

### Preparación

Caliente la cidra, el jugo de naranja, los palitos de canela y la pimenta hasta que hierva; baje el fuego. Cubra y hierva por 5 minutos. Remueva la pimenta y los palitos de canela. Revuelva, echando la miel y sirva la bebida caliente.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 41; Total de Grasa 0g; Colesterol 0mg; Sodio 1mg; Total de Carbohidratos 10g; Proteína 1g. Buena fuente de Vitamina C.



CONSEJITO: Ésta es una gran forma de calentarse en un día frío - usted también puede añadir su bebida alcohólica favorita.



Rinde para 4 Porciones

## Cremosa Sopa de la Cosecha de Otoño

- 1 cucharadita de **aceite de oliva**
- 2 cucharaditas de **jerez (o vino blanco)** para cocinar
- 1 taza de **cebolla de la Florida**, picada
- 1 1/2 cucharadas de **ajo molido fresco**, picado
- 1 taza de **zanahorias de la Florida** rebanadas
- 2 tallos de **apio de la Florida**, rebanados
- 2 tazas de **papas de la Florida**, cortadas en cuadritos
- 1 cucharada de **tomillo fresco de la Florida** picado ó 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharada de **mejorana fresca de la Florida** picada ó 1 cucharadita de mejorana seca
- 1 cucharada de **romero fresco de la Florida** picado ó 1 cucharadita de romero seco
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas de **caldo de vegetales bajo en sodio**
- 1 taza de **granos de maíz frescos de la Florida**
- Pimienta cayena** al gusto
- Sal Kosher** y **pimienta molida fresca** al gusto
- 1 manojo de **cebollines verdes**, rebanados en pedacitos pequeños

### Preparación

Caliente el aceite en una cacerola grande y gruesa. Añada la cebolla y saltee por 5 minutos. Añada el ajo, zanahorias, maíz, apio, hoja de laurel, jerez, papas, hierbas y el caldo de vegetales. Cubra, haga que hierva y cocine a fuego mediano por 10-15 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Hierva por 3 minutos más o hasta que el maíz esté tierno. Descarte la hoja de laurel. Prepare un puré echándole 1 taza de la sopa en la licuadora y vuelva a echarla en la cacerola. Sazone con la pimienta cayena, sal y pimienta. Decore con las rebanadas de cebollines.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: *Calorías 269; Total de Grasa 3g; Colesterol 0mg; Sodio 82mg; Total de Carbohidratos 59g; Proteína 8g. Buena fuente de Vitamina A y Vitamina C.*



CONSEJITO: Añada pollo desmenuzado para convertir esta receta en una comida completa.

Trate también de decorarla con crema agria sazonada con sal y pimienta.



Rinde para 10 Porciones

## Sabroso Relleno de Pécanas

1/2 libra de salchicha picante o estilo desayuno con salvia, molida, de la Florida

1 taza de cebolla de la Florida, picada

1 cucharada de ajo picado

1 cucharada de romero fresco de la Florida picado ó 1 cucharadita de romero seco

1 cucharada de tomillo fresco de la Florida picado ó 1 cucharadita de tomillo seco

2 cucharadas de salvia fresca picada de la Florida ó 2 cucharaditas de salvia seca

1/4 taza de mantequilla

1 taza de apio de la Florida, picado

1 taza de pécanas o "pecans" de la Florida, picadas

1/2 taza de pasas doradas

1 hogaza de pan cortado en cubitos o su equivalente en pan de maíz

2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio

### Preparación

Cocine la salchicha y la cebolla hasta que la salchicha esté completamente cocida. Drene bien y coloque a un lado. Derrita la mantequilla en una sartén grande y cocine el ajo y el apio hasta que esté tierno. En un envase grande, añada los ingredientes remanentes, añadiendo por último la salchicha y las cebollas. Mezcle bien y vierta en un plato grande para hornear. Hornee a 350° por alrededor de 45 minutos.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 629; Total de Grasa 23g; Colesterol 17mg; Sodio 1032mg; Total de Carbohidratos 90g; Proteína 20g. Buena fuente de Hierro y Calcio.

FAVORITOS DEL

Otoño



Vinos de la Florida  
Sugerencias para combinarlos:  
Semi-Dry Blueberry  
Keel and Curley Winery

CONSEJITO: Añada 3 huevos grandes de la Florida batidos antes de hornear y entonces corte el relleno en cuadrados después de hornear, para evitar que se desmorone.



Rinde para 6 a 8 Porciones

## Zanahorias Glaseadas con Miel de Flores Silvestres de la Florida

1 cucharada de **mantequilla**

1 **puerro**, la parte blanca solamente, rebanado por la mitad, cortado en pedazos pequeños y lavado completamente

1 libra de **zanahorias de la Florida** rebanadas

1 taza de **jugo de naranja de la Florida**

1/4 de taza de **miel de flores silvestres de la Florida**

1 palito de **canela**

2 cucharadas de **menta fresca de la Florida**, picada

**Jugo de limón** acabado de exprimir proveniente de 2 limones pequeños

1/4 cucharadita de **sal Kosher**

### Preparación

Derrita la mantequilla en una cacerola mediana a fuego mediano-alto. Añada el puerro y cocine por 2 minutos o hasta que esté medio cocido. Baje el fuego a mediano. Añada las zanahorias y cocine por 2 minutos hasta que estén medio cocidas. Añada los ingredientes remanentes y haga que hierva. Baje el fuego, cubra y deje hervir por 15 minutos o hasta que las zanahorias se ablanden. Descarte el palito de canela antes de servir.

### Información nutricional (basada en 8 porciones):

Una porción contiene lo siguiente: **Calorías 114; Total de Grasa 1g; Colesterol 2mg; Sodio 111mg; Total de Carbohidratos 27g; Proteína 2g. Buena fuente de Vitamina A.**

FAVORITOS DEL

Otoño



**Vinos de la Florida**  
**Sugerencias para combinarlos:**  
**Wild Honey Flower**  
Chautauqua Vineyards  
and Winery

**CONSEJITO:**  
Si usted no puede encontrar puerro, puede sustituirlo con una cebolla rebanada.



Rinde para 6 a 8 Porciones

## Crujiente Ensalada de Otoño

1 pepino grande de la Florida, pelado, sin semillas y cortado en cuadritos de 1/4 de pulgada

2 tomates grandes de la Florida, cortados en cuadritos

2 pimentones rojos medianos de la Florida, cortados en cuadritos pequeños

1 taza de col rojo de la Florida, finamente desmenuzado

2 manojos de cebollines, finamente picados

1/2 taza de rábanos de la Florida, cortados en finos cuadritos

1 pepino mediano encurtido y medio agrio, finamente picado en cuadritos ó 1/3 de taza de aceitunas verdes picadas

3 cucharadas de aceite de oliva

El jugo de 1/2 a 1 limón acabado de exprimir o al gusto

Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

### Preparación

Combine todos los vegetales y pepinos u aceitunas en un recipiente para ensaladas. Use suficiente aceite de oliva para humedecer los vegetales y añada el jugo del limón al gusto. Sazone con sal y pimienta y revuélvala.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 102; Total de Grasa 6g; Colesterol 0mg; Sodio 379mg; Total de Carbohidratos 13g; Proteína 2g. Buena fuente de Vitamina A y Vitamina C.



### CONSEJITO:

Siéntase en la libertad de sustituir o añadir cualquiera de sus vegetales favoritos a esta abundante ensalada picada.



Rinde para 6 Porciones

## Colorido Gratén de Calabacines y Tomate

2 dientes de ajo, picados

2 chalotes o "shallots", picados

1 cucharada de albahaca fresca picada de la Florida ó 1 cucharadita de albahaca seca

1/2 cucharada de sal Kosher o al gusto

1/2 cucharadita de pimienta negra molida fresca o al gusto

2 calabacines amarillos medianos de la Florida, finamente rebanados a lo largo

2 zucchini medianos de la Florida, finamente rebanados a lo largo

3 tomates medianos de la Florida, finamente rebanados a lo largo

2 cucharadas de queso parmesano rallado fresco

1/4 taza de migajas de pan secas

Aceite de oliva para salpicar

### Preparación

Precale el horno a 400°. Cubra un plato para hornear cuadrado de 8 pulgadas con un poco de aceite. Unte parejamente el ajo, los chalotes y la albahaca en el fondo del plato preparado. Sazone con sal y pimienta. Coloque a un ángulo el zucchini, el calabacín amarillo y los tomates hacia arriba en capas alternantes (como tejas sobre un techo), repitiendo hasta que todos los vegetales se hayan usado en la cacerola. Esparza el queso por encima y luego las migajas de pan. Salpique ligeramente con aceite de oliva.

Hornee por 20 a 25 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos. Deje reposar por 5 minutos antes de servirlo.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 95; Total de Grasa 2g; Colesterol 2mg; Sodio 266mg; Total de Carbohidratos 18g; Proteína 6g. Buena fuente de Vitamina A y Vitamina C.



CONSEJITO: Use un cuchillo dentado para rebanar todos los vegetales al mismo tiempo.

Asegúrese de acomodar los vegetales compactados en el plato, para que puedan ser servidos con facilidad.



Rinde para 8 Porciones

## Budín de Pan con mucho Mangó y Salsa de Ron

- 6 rebanadas de su pan o bizcochuelo "pound cake" favorito, roto en pedazos pequeños
- 2 mangoes de la Florida, pelados, sin semilla y cortados en cuadritos de tamaño mediano
- 1/4 taza de azúcar natural
- 3 huevos de la Florida, ligeramente batidos
- 2 tazas de leche baja en grasa
- 1 1/2 cucharaditas de extracto de vainilla natural
- 1 1/2 cucharaditas de cardamomo molido
- 2 cucharadas de mantequilla

### Preparación

Precalente el horno a 350°. Cubra ligeramente con mantequilla un plato de cristal para hornear de 9x11 pulgadas. Mezcle los pedazos de pan con el mangó. Viértalos en el plato de hornear recubierto con mantequilla. En un recipiente mediano, bata el azúcar, huevos, leche, vainilla y cardamomo. Vierta la mezcla sobre la mezcla del pan con el mangó. Coloque pequeños pedacitos de mantequilla sobre el budín (aproximadamente un total de 1/4 de barra de mantequilla). Hornee por 45 a 50 minutos en el horno precalentado o hasta que se esponje y se torne de un color marrón dorado. Sirva caliente con helado y mangoes frescos rebanados. Salpíquelos por encima con Salsa de Ron.

### Información Nutricional para el Budín sin los acompañamientos:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 194; Total de Grasa 7g; Colesterol 92mg; Sodio 198mg; Total de Carbohidratos 28g; Proteína 7g. Buena fuente de Vitamina A.

## Salsa de Ron

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de maicena
- 1/2 taza de azúcar natural
- 1 taza de leche baja en grasa
- 3 cucharadas de ron

### Preparación

Derrita la mantequilla en una cacerola pequeña a fuego mediano. Mezcle el azúcar y la maicena. Revuelva para mezclarlos con la mantequilla derretida. Vierta lentamente la leche, removiendo frecuentemente, hasta que la mezcla comience a hervir un poco. Continúe cocinando hasta que se espese, removiendo constantemente. Remuévala del calor, revuelva y échele el ron. Sirvala caliente.

**Información nutricional:** Una porción contiene lo siguiente: Calorías 95; Total de Grasa 3g; Colesterol 10mg; Sodio 47mg; Proteína 1g; Total de Carbohidratos 15g.



**Vinos de la Florida**  
**Sugerencias para combinarlos:**  
**Mango Mamma**  
 Florida Orange Groves  
 and Winery  
**Vintner's White**  
 San Sebastian Winery

CONSEJITO: Usted puede usar cualquier clase de pan dulce, pastel o donas para hacer el budín. También puede usarse cualquier fruta.

PARA CALENTAR en

# el invierno

El clima invernal en la Florida es impredecible, pero la disponibilidad de las frutas y vegetales de la Florida es predeciblemente maravillosa. Conocida como el bol de ensaladas durante la época del invierno, la Florida es la fuente de los productos frescos en la nación durante esta temporada. Las familias y amigos se reúnen para las festividades y fiestas, experiencias que realzan estas recetas para Calentar en el Invierno... ***Frescos de la***

***Florida***





Rinde para 6 Porciones

## Ponche de Huevos “Egg Nog” y Pécanas

4 yemas de huevos de la Florida

6 tazas de leche

1/2 taza de azúcar natural

1/2 taza de pécanas

o “pecans” de la Florida enteras

Ron, si lo desea

### Preparación

Remoje las pécanas justo con suficiente leche como para cubrirlas, entonces mezcle en la licuadora hasta que la mezcla esté suave. Haga hervir la leche remanente. Añada a la leche hervida el azúcar y la mezcla de pécanas, revuelva hasta que se espese y remuévalos del fuego. Bata las yemas de huevos y mientras revuelve, añádale lentamente los huevos a la mezcla con la leche. Una vez espese, enfríelo y sívalo. Si lo desea, añada el ron.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 416; Total de Grasa 27g; Colesterol 518mg; Sodio 128mg; Total de Carbohidratos 30g; Proteína 15g. Buena fuente de Calcio.

CONSEJITO: Añada una pizca de canela o nuez moscada para un sabor a especias.

Para una consistencia más espesa, doble la cantidad de huevos.



Rinde para 6 Porciones

## Bizqué de Calabacín de la Florida al Curry

2 cucharadas de mantequilla sin sal

1 cebolla mediana de la Florida, picada en pedazos

1 cucharada de ajo, finamente picado

1 cucharada de polvo de curry

2 libras de calabacín o zucchini de la Florida (o una combinación de ambos), cortado en ruedas de 1 pulgada de espesor

3 tazas de caldo de vegetales bajo en sodio

1 1/2 tazas de suero de leche o "buttermilk" bajo en grasa

1 taza de leche "half and half"

Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

1/4 taza de cilantro de la Florida finamente picado

### Preparación

Derrita la mantequilla en una cacerola grande. Revuelva y échele la cebolla y el ajo. Cubra y cocine a fuego bajo, revolviendo ocasionalmente hasta que esté suave --alrededor de 15 minutos. Añada el polvo de curry y revuelva sobre calor moderado por 1 minuto. Revuelva y eche el calabacín, añada el caldo de vegetales y haga que todo hierva bajo calor moderado, hasta que el calabacín esté blando --alrededor de 25 minutos.

Haga un puré con la sopa en porciones en la licuadora o procesadora de alimentos. Vierta la sopa en una cacerola limpia, revuelva y eche el suero de leche ó "buttermilk" y la leche "half and half." Ajuste la sazón con la sal y la pimienta y haga que hierva lentamente hasta que esté completamente caliente. Sirva en recipientes llanos y decore con el cilantro.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 99; Total de Grasa 4g; Colesterol 10mg; Sodio 46mg; Total de Carbohidratos 15g; Proteína 3g. Buena fuente de Vitamina A.

PARA CALENTAR en  
**el invierno**



**Vinos de la Florida**  
**Sugerencias para combinarlos:**  
**Wild Honey Flower**  
Chautauqua Vineyards  
and Winery

**CONSEJITO:** Añada una cucharada de crema agria sazonada con sal y pimienta por encima de cada recipiente para decorarlo. También es delicioso si se le añade pan tostado con un poco de queso de cabra por encima.



Rinde para 6 Porciones

## Horneado de Coliflor y Brécol Nevado

2 tazas de agua

1/2 cucharadita de sal Kosher

1 libra de brécol de la Florida

1 libra de coliflor de la Florida

1 cucharada de romero fresco de la Florida picado ó 1 cucharadita de romero seco

1 cucharada de tomillo fresco de la Florida picado ó 1 cucharadita de tomillo seco

Leche baja en grasa

5 cucharadas de mantequilla

4 cucharadas de harina sin procesar

Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

Una pizquita de nuez moscada molida

2 cucharadas de finas migajas de pan seco

2 cucharadas de queso parmesano rallado

1/8 cucharadita de paprika

### Preparación

En una cacerola grande, haga hervir el agua y la sal. Añada el brécol y la coliflor. Cocine justo hasta que estén ligeramente tiernos, pero crujientes. Drene el brécol y la coliflor, eliminando tanta agua como sea posible. Coloque el líquido a un lado. Añada la leche al líquido de los vegetales hasta medir un total de 2 1/2 tazas. Vierta los vegetales en un plato para hornear llano de 2 cuartillos. Derrita 3 cucharadas de mantequilla en la cacerola a fuego mediano. Mezcle la harina, removiendo hasta que esté suave y burbujeante. Eche gradualmente la mezcla con la leche mientras la revuelve. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que esté espesa y suave. Sazone con la sal, pimienta, hierbas y nuez moscada. Vierta la salsa sobre el brécol y la coliflor. Colóquelo poquitos del remanente de las 2 cucharadas de mantequilla. Combine las migajas de pan, el queso parmesano y la paprika. Esparza la mezcla sobre los vegetales. Hornee a 450° por alrededor de 20 minutos hasta que el plato esté burbujeante.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 165; Colesterol 27mg; Sodio 346mg; Total de Carbohidratos 14g; Proteína 6g. Buena fuente de Vitamina C.

PARA CALENTAR en

el invierno



Vinos de la Florida  
Sugerencias para combinarlos:  
**Blanc Du Bois Reserve**  
Strong Tower Vineyard  
and Winery

CONSEJITO: Añada  
1/2 libra de su queso  
favorito a la mezcla de  
la leche para darle más  
sabor a queso.



Rinde para 4 Porciones

## Tomate Provenzal de la Florida Asado

4 tomates maduros grandes de la Florida, rebanados a 1/4 de pulgada de espesor

1/8 taza de queso romano rallado

1/2 de migajas de pan fresco

1 diente de ajo, finamente picado

2 ramitas de perejil fresco de la Florida, picadas

Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

1/2 cucharadita de orégano seco

Aceite de oliva o rocío de aceite de oliva que no se pega

### Preparación

Precaliente el horno a 400°. Cubra un plato llano para hornear con una capa de rocío para cocinar o aceite de oliva. Coloque las rebanadas de tomate juntas en el plato para hornear preparado. Esparza por encima el queso, migajas de pan, ajo, perejil, sal, pimienta y orégano. Salpique levemente con aceite de oliva o rocío con el rocío de aceite de oliva que no se pega. Hornee por 20 minutos en el horno precalentado o hasta que esté levemente tostado por encima.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 110; Total de Grasa 2g; Colesterol 2mg; Sodio 180mg; Total de Carbohidratos 17g; Proteína 4g. Buena fuente de Vitamina C.

PARA CALENTAR en  
**el invierno**



**Vinos de la Florida**  
**Sugerencias para combinarlos:**  
Eden Stars  
Eden Winery

CONSEJITO: Ésta es una receta perfecta para esos tomates que no están lo suficientemente maduros como para comerse crudos.

Use su mejor aceite de oliva con esta receta.



Rinde para 4 Porciones

## Guisado de Carne Hecho en Casa

2 libras de carne de res para guisar, corte en cubitos de 1 1/2 pulgada y seque con servilletas o papel toalla

2 cucharadas de harina de trigo entero

Sal Kosher y pimienta molida fresca al gusto

3 cucharadas de aceite de oliva, divididas

4 tazas de caldo de vegetales bajo en sodio

1 cebolla mediana de la Florida, picada

2 tomates medianos de la Florida, cortados en cuadrillos

1 cucharada de hojas de tomillo fresco de la Florida picado ó 2 cucharaditas de tomillo seco

6 zanahorias de la Florida, peladas, cortadas a lo largo por la mitad, cortadas en pedazos de 1 pulgada

3 papas medianas de la Florida, peladas y cortadas en cubitos de 1 pulgada

1/4 taza de hojas de perejil de Florida, finamente picadas

### Preparación

En un recipiente grande, eche los cubitos de carne de res con la harina, sal y pimienta. Caliente 1 cucharada del aceite en una cacerola grande y gruesa. Añada la mitad de la carne en una sola capa dejando espacio en la cacerola. Cocine levemente por todos los lados por alrededor de 5 a 7 minutos. Remueva la carne y transfírela a un envase. Añada 1/4 de taza del caldo de vegetales a la cacerola y revuelva con una cuchara de madera, despegando cualquier pedacito de carne sueltos al fondo de la cacerola. Transfiera el líquido con el que cocinó al recipiente con la carne. Repita el procedimiento de cocinar con otra cucharada de aceite y la carne remanente.

Añada el remanente de la cucharada de aceite a la cacerola sobre fuego mediano-bajo. Añada la cebolla y cocine por 5 minutos, removiendo ocasionalmente. Regrese la carne y los jugos reservados a la cacerola. Añada el caldo remanente, los tomates y el tomillo. Si es necesario, añádale agua para cubrirla. Aumente el calor y haga que hierva. Baje el calor a mediano-bajo, cubra y hierva por 1 hora.

Añada zanahorias y papas a la cacerola. Deje que hierva, cubierto, por 45 minutos o hasta que la carne esté muy tierna y los vegetales se hayan cocinado completamente. Añada agua, si lo necesita, para darle al guiso la consistencia deseada.

Sirva caliente con panecillos y decore con el perejil.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 592; Total de Grasa 31g; Colesterol 141mg; Sodio 173mg; Total de Carbohidratos 27g; Proteína 50g. Buena fuente de Vitamina A.

PARA CALENTAR en

el invierno



Vinos de la Florida  
Sugerencias para combinarlos:

**Country Red**

Henscratch Farms  
Vineyard and Winery

**Southern Red Reserve**

Rosa Fiorelli Winery

CONSEJITO: Trate de comprar el corte de carne más magro para que el plato sea más liviano.



Rinde para 6 Porciones

## Batatas Dulces de la Florida

2 libras de batatas o “sweet potatoes”, peladas y cortadas en cubitos de 1 pulgada

1/3 taza de miel de la Florida

1/4 taza de jugo de naranja de la Florida

1 cucharada de cáscara de naranja de la Florida, rallada

1 cucharada de cáscara de limón, rallado

1/2 cucharadita de nuez moscada

1/4 cucharada de sal Kosher o al gusto

1/8 cucharadita de pimienta blanca

## Para la capa de Streusel

1 taza de harina para todos los propósitos

2/3 taza de azúcar morena

1/4 taza de pécanas o “pecans” tostadas de la Florida, picadas

1/4 taza de margarina, derretida

1/2 cucharadita de canela molida

### Preparación

Combine los ingredientes para echar por encima en un recipiente pequeño, removiendo para formar un Streusel. Colóquelo a un lado.

Coloque las batatas en una cacerola grande y añada suficiente agua como para cubrirlas. Haga que hierva a fuego alto. Baje el calor a mediano, cubra y cocine hasta que estén tiernas, alrededor de 10 minutos. Drene las batatas y deje que se enfríen. Precaliente el horno a 350°. Transfiera las batatas a un envase grande. Usando un majador o un tenedor, maje las batatas hasta que estén suaves. En una cacerola pequeña, combine la miel, jugo de naranjas, cáscara de naranjas, cáscara de limones, nuez moscada, sal y pimienta. Haga que la mezcla hierva a fuego mediano, revolviendo para derretir la miel. Remueva del calor. Revuelva la mezcla de miel con las batatas. Con la cuchara, eche la mezcla en una cazuela de 1 cuartillo y suavice la parte de arriba. Esparza la mezcla del Streusel parejamente sobre la cazuela. Hornee hasta que se haya calentado completamente por alrededor de 20 a 25 minutos.

**Información Nutricional para las Batatas sin la capa de Streusel:** Una porción contiene lo siguiente: Calorías 242; Total de Grasa 0g; Colesterol 0g; Sodio 91mg; Total de Carbohidratos 59g; Proteína 2g. Buena fuente de Vitamina C.

**Información Nutricional para la capa del Streusel:** Una porción contiene lo siguiente: Calorías 228; Total de Grasa 11g; Colesterol 0mg; Sodio 96mg; Total de Carbohidratos 31g; Proteína 2g.

PARA CALENTAR en  
**el invierno**



**Vinos de la Florida**  
Sugerencias para combinarlos:  
**Log Cabin White**  
Log Cabin Winery

**CONSEJITO:** Trate de preparar esta receta en platos para hornear individuales para darle un toque más personal.



Rinde para 8 Porciones

## Tiramisú de Fresas de la Florida

- 1 1/2 libras de fresas de la Florida
- 1 1/4 tazas de conserva de fresas de la Florida
- 1/3 taza más 4 cucharadas de licor de naranja
- 1/3 taza de jugo de naranja de la Florida
- 1 libra de queso italiano mascarpone, a temperatura ambiente
- 1 1/3 tazas de crema batida espesa, fría
- 1/3 taza de azúcar natural
- 1 cucharadita de extracto de vainilla natural
- 52 bizcochuelos en forma dedo (ladyfingers)

### Preparación

Bata las preserves, el 1/3 de taza de licor de naranja y el jugo de naranja. Coloque el queso mascarpone y dos cucharadas del licor de naranja en un recipiente grande. Vire la mezcla sin batirla, solo lo suficiente como para que se una. Usando un batidor, bata la crema, el azúcar, la vainilla y las 2 cucharadas de licor de naranjas remanentes en otro recipiente grande hasta que forme suaves picos. Revuelva 1/4 de la mezcla de crema batida en la mezcla del mascarpone para hacerla más ligera. Vire sin batir la crema batida remanente poco a poco.

Rebane la mitad de las fresas. Unte 1/2 taza de las preserves sobre el fondo de un plato para servir de 3 cuartillos o un plato para hornear de cristal de 13x9x2. Coloque suficientes bizcochuelos sobre la mezcla de fresas como para cubrir el fondo del plato. Con una cuchara, eche la mezcla de los 3/4 de taza de preserves sobre los bizcochuelos y luego unte la mezcla de las 2 1/2 tazas del mascarpone por encima. Coloque las 2 tazas de fresas rebanadas sobre la mezcla del mascarpone. Repita las capas con los remanentes de los bizcochuelos, la mezcla de las preserves y la mezcla del mascarpone. Cubra con plástico y enfríe por lo menos 8 horas o durante toda la noche.

Rebane las fresas remanentes. Coloque sobre el tiramisú y sívalos.

### Información nutricional:

Una porción contiene lo siguiente: Calorías 504; Total de Grasa 36g; Colesterol 117mg; Sodio 342mg; Total de Carbohidratos 40g; Proteína 8g. Buena fuente de Vitamina C.

PARA CALENTAR en

# el invierno



**Vinos de la Florida**  
**Sugerencias para combinarlos:**  
**Conquistador Tawny Port**  
Three Oaks Winery

### CONSEJITO:

Si usted no puede encontrar los bizcochuelos en forma dedos, use bizcochuelo "pound cake" y le quedará muy bien.

Pruebe a añadir arándanos azules para darle más color.

# Vinos de la Florida

y sugerencias  
para combinarlos



## Vinos Blancos:

### “Wild Honey Flower”

Chautauqua Vineyards and Winery ([www.chautauquawinery.com](http://www.chautauquawinery.com))

La miel complementa la acidez de la uva. Es perfecta con la mayoría de las comidas.

**Sugerencias para combinar las recetas:** *Zanahorias glaseadas con miel de flores silvestres de la Florida (página 35), Bizqué de calabacín de la Florida con curry (página 45)*

### “Magnolia”

Monticello Vineyards and Winery ([www.monticellowinery.com](http://www.monticellowinery.com))

Un gran vino para servirlo con pastas con salsa blanca, queso, pollo y pescado.

**Sugerencias para combinar las recetas:** *Ensalada de aguacate y cangrejo azul (página 25)*

### “Vintner’s White”

San Sebastian Winery ([www.sansebastianwinery.com](http://www.sansebastianwinery.com))

Levemente dulce con una cualidad afrutada. Disfrútelo con frutas y quesos.

**Sugerencias para combinar las recetas:** *Budín de pan con mucho mangó y salsa de ron (página 41)*

### “Reserve Stover”

Lakeridge Winery ([www.lakeridgewinery.com](http://www.lakeridgewinery.com))

Un vino blanco seco con un toque de manzana. Se combina bien con las aves y los mariscos fríos.

**Sugerencias para combinar las recetas:** *Ensalada de papas con tomates, alcaparras y queso feta (página 7)*

### “Log Cabin White”

Log Cabin Winery (386-467-0000)

Éste es un vino dulce que va bien con quesos fuertes y frutas tropicales.

**Sugerencias para combinar las recetas:** *Bizcochuelo de sabayón de vino de fruta (página 27), Batatas dulces de la Florida (página 53)*

### “Blanc Du Bois Reserve”

Strong Tower Vineyard and Winery ([www.strongtowervineyard.com](http://www.strongtowervineyard.com))

Un elegante vino blanco ganador de premios que mezcla una especia suave con un bouquet de flores, terminando en semi-seco. Va muy bien con platos de pescado, pollo y cordero. Sirvalo frío.

**Sugerencias para combinar las recetas:** *Horneado de coliflor y brécol nevado (página 47)*

## Vinos de Moras y Frutas:

### “Semi-Dry Blueberry”

Keel and Curley Winery ([www.keelandcurleywinery.com](http://www.keelandcurleywinery.com))

Hecho de 100% arándanos azules. Tiene un comienzo ligeramente dulce, un suave sabor a moras y un acabado seco.

**Sugerencias para combinar las recetas:** *Mero de la Florida con vegetales asados (página 21), Sabroso relleno de pécanas (página 33)*



### **“Blueberry Wine”**

Dakotah Winery ([www.dakotahwinery.com](http://www.dakotahwinery.com))

Muy bueno para echarlo sobre helado o tarta de queso.

**Sugerencias para combinar las recetas:** Postre rústico de arándano azul (página 15)

### **“Mango Mamma”**

Florida Orange Groves and Winery ([www.floridawine.com](http://www.floridawine.com))

Hecho con mangoes acabados de exprimir. Un vino de frutas limpio y de buen cuerpo.

**Sugerencias para combinar las recetas:** Budín de pan con mucho mangó (página 41)

### **“Eden Stars”**

Eden Winery ([www.edenwinery.com](http://www.edenwinery.com))

Ligeramente dulce, muy agradable con comidas ligeras.

Una buena alternativa tropical al California Blush.

**Sugerencias para combinar las recetas:** Tomate provenzal de la Florida asado (página 49)

## Ports:

### **“Sea Breeze Port”**

Sea Breeze Winery ([www.seabreezewinery.com](http://www.seabreezewinery.com))

Suave y exuberante con los sabores de pasas secadas al sol y caramelo.

**Sugerencias para combinar las recetas:** Postre rústico de arándano azul (página 15)

### **“Conquistador Tawny Port”**

Three Oaks Winery (850-535-9463)

Un vino oporto perfecto para terminar la comida. Excelente con quesos y frutas.

**Sugerencias para combinar las recetas:** Tiramisú de fresa de la Florida (página 55)

## Red Wines:

### **“Country Red”**

Henscratch Farms Vineyard and Winery ([www.henscratchfarms.com](http://www.henscratchfarms.com))

Más dulce que el vino rojo de costumbre, se sugiere para combinarlo con carne y guisos.

**Sugerencias para combinar las recetas:** Guisado de carne hecho en casa (página 51)

### **“Southern Red Reserve”**

Rosa Fiorelli Winery ([www.fiorelliwinery.com](http://www.fiorelliwinery.com))

Un vino rojo seco de cuerpo completo. Muy bueno con biftecs, cerdo y barbacoa.

**Sugerencias para combinar las recetas:** Guisado de carne hecho en casa (página 51)

# Índice

## A

Aceitunas Negras, 7

Aguacate, 25

Ajo, 9, 11, 13, 31, 33, 39, 45, 49

Albahaca, 7, 9, 21, 39

Alcaparras, 7

Apio, 31, 33

Arándanos Azules, 15

Arúgula, 11

Azúcar Morena, 27, 53

Azúcar, 5, 15, 17, 21, 27, 41,

## B

Berenjena, 9

Bizcochuelo "Pound Cake", 27, 41

Bizcochuelos en forma dedos (Lady Finger), 55

Brécol, 47

## C

Caldo de Pollo, 33

Caldo de Vegetales, 45, 51

Canela Molida, 53

Canela, Palitos de, 5, 29, 35

Cangrejo, Pedazos grandes de carne de, 25

Cardamomo, 41

Carne de Res, 51

Cayena, 31

Cebolla, 13, 21, 31, 33, 45, 51

Cebolla, Dulce, 7

Cebolla, Roja, 23, 25

Cebollín, 19, 31, 37

Chalotes, 39

Calabacín, Amarillo, 13, 39, 45

Cidra, 29

Cilantro, 19, 25, 45

Coliflor, 47

Comino, 23, 25

Crema Batida, espesa, 27, 55

Cubitos de Pan (Pan en Cubitos), 33

Curry, Polvo de, 45

## F

Feta, Queso, 7

Fresa, Preservas de, 55

Fresas, 55

## G

Ginger Ale, 5

## H

Huevos, 13, 27, 41, 43

## J

Jalapeño, 19, 23

## L

Laurel, Hoja de, 31

Leche, 15, 17, 41, 43, 47

Lima, 19, 23, 25

Lima, Cáscara de, 25

Limón, 11, 15, 21, 35, 37

Limón, Cáscara de, 53

## M

Maíz, Granos de, 23, 31

Mangoes, 41

Margarina, 53

Mascarpone, Queso, 55

Mayonesa, 25

Mejorana, 31

Menta, 27, 35

Mero, 21

Miel, 23, 29, 35, 53

Migajas de Pan, 13, 33, 39, 47, 49

Moras (todas), 27

Mozarella, Queso, 9

## N

Naranja, Cáscara de, 53

Naranja, Jugo de, 17, 29, 35, 53, 55

Nuez Moscada, 47, 53

## O

Orégano, 7, 21, 49

## P

Papas, 7, 31, 51

Papas, Dulces, 53

Paprika, 47

Parmesano, Queso, 9, 11, 39, 47

Pasas, Doradas, 33

Pécanas, 11, 33, 43, 53

Pepino, 37

Pepinos Encurtidos, 37

Perejil, 23, 49, 51

Pimento, 29

Pimentones Rojos, 21, 37

Pimentones, 19

Pimentones, Amarillos, 21

Pollo, Caldo de, 33

Preservas de Fresa, 55

Puerros, 35

# Índice

## R

Rábano, 23, 37

Repollo Rojo, 37

Romano, Queso, 49

Romero, 31, 33, 47

Ron, 41, 43

## S

Salchicha, 33

Salvia, 33

Sandía, 19

Suero de Leche, 45

## T

Tomate, Jugo de, 21

Tomate, Salsa, 9

Tomates Cereza, 7, 21

Tomates, 37, 39, 49, 51

Tomillo, 13, 31, 33, 47, 51

Toronja, Jugo de, 5, 17

## V

Vegetales, Caldo de, 45, 51

Vino, Blanco, 5, 31

Vino, Fruta, 27

## WXY

## Z

Zanahorias, 13, 21, 31, 35, 51

Zucchini, 13, 21, 39, 45

---

## Créditos

**Nelson Mongiovi**, Director,  
División de Mercado

**Debra May**, Jefa,  
Negociado de Desarrollo e Información

**Yolanda Roundtree**, Supervisora  
Negociado de Desarrollo e Información

**Chef Justin Timineri**, Chef Ejecutivo

**Sterling Tyler**, Especialista de Mercadeo

**Joan Strickland**, Fotógrafa

**Mark Cason**, Director de Arte/Diseñador

**Melissa Hunt**, Analista Gerencial



