

Apetito e inspiración: ¡presentamos las mejores recetas del Mes de las Frutas y las Verduras!

Gracias a todos los que enviaron sus recetas favoritas con frutas y verduras saludables y deliciosas. Nos compartieron muchas preparaciones sabrosas y la tarea de seleccionar nuestras dos favoritas fue difícil.

¡Echa un vistazo y prepara algo especial pronto!

Receta de frutas seleccionada:

De: Clarissa S.

Receta: Fresas endiabladas

Esta es una nueva versión de una receta clásica que normalmente se prepara con huevos. La fórmula única de Clarissa nos llamó la atención por su sabor dulce y nutritivo con fresas frescas como ingrediente principal.

1. Limpia y lava las fresas.
2. Retira el exceso de agua con una toalla de papel.
3. Corta las fresas por la mitad a lo largo junto con el tallo y corta un pequeño pedazo de la parte redonda para que puedas presentar las fresas sin que se caigan.
4. Utiliza una cuchara parisina o una cucharita para hacer un pequeño hueco en la parte interior de las fresas.
5. Para el relleno sabor tarta de queso, agrega en un tazón yogurt griego, queso crema y tu suplemento de proteína favorito. Mezcla hasta que todo esté bien integrado. También puedes agregar la parte que sacaste de las fresas.
6. Una vez que el relleno tenga una consistencia homogénea, rellena las fresas y mantenlas en refrigeración hasta el momento de servir.

Receta de verduras seleccionada:

De: Rana D.

Receta: Ensalada de habas refrescante

Rana nos envió esta receta con habas nutritivas, verduras frescas y un aderezo ácido y refrescante, que es perfecta para estos días de verano tan calurosos (¡y sin necesidad de usar la estufa!).

1. Drena y escurre una lata de habas enteras y una lata de garbanzos enteros. Agrega todo el contenido a un tazón grande para mezclar.
2. Pica en cubitos un tomate Roma o Heirloom (¡el que tú prefieras!).
3. Pica finamente una ramita de perejil.
4. Pica en cubitos un pepino entero.
5. En otro tazón, mezcla $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón, 1 cucharadita de sal y una cucharada de aceite de oliva. Agrega hierbas y especias al gusto y mezcla bien.
6. Combina todos los ingredientes en un tazón grande. Mezcla bien para que todos los líquidos cubran el tomate, el pepino y las habas.
7. ¡Sirve fría y disfruta de esta receta refrescante para la comida o como refrigerio! Si quieres prepararla con anticipación, mantén todos los ingredientes separados y mezcla justo antes de servir.