



RECETARIO DE PAPAYA

NORCOST S. A., Miguel Sarmiento 5, 35004 Las Palmas, Islas Canarias



RECETARIO DE PAPAYA

NORCOST S. A., Miguel Sarmiento 5, 35004 Las Palmas, Islas Canarias

REFERENTE A LA MIAPAPAYA:

La papaya (Carica papaya) es una fruta dulce y de textura carnosa. Tiene unas propiedades dietéticas excepcionales gracias a su contenido en papaína. La papaína es una enzima, única de la papaya, cuyas propiedades hidrolíticas ayudan a la digestión de los alimentos y corrigen las enfermedades estomacales. La papaya tiene también un alto contenido vitamínico, sobre todo de vitaminas A y C. Media taza de cubitos de papaya contiene aproximadamente el doble de los requerimientos diarios de un adulto en vitamina C, y las tres quintas partes de los de vitamina A.

Las papayas tienen un bajo contenido en sodio y en calorías. La papaína en el zumo de la papaya se nota por la capacidad de éste para ablandar la carne.

La MIAPAPAYA es una variedad especialmente seleccionada por NORCOST S. A. por su buen sabor, características de maduración y resistencia a las enfermedades.

Peso medio de 1 Miapapaya: Pulpa 415 g., y pipas 65 g.

... /

ALGUNOS CONSEJOS PARA EL CONSUMO DE LA MIAPAPAYA

- *Si desea que madure rápido (2 ó 3 días) ponerla en un cartucho de papel cerrado junto con una manzana.*
- *Si se desea conservarla (2 semanas) póngase en la parte baja de la nevera (14°) en una bolsa de plástico.*
- *Están maduras cuando se han vuelto totalmente amarillas y su piel cede ligeramente al tacto.*
- *Ni la piel ni las semillas se comen (generalmente).*
- *Si se la desea conservar troceada de un día para otro, añadirle un poco de limón y guardarla tapada.*

VALORES NUTRITIVOS POR 100 GRAMOS DE ALIMENTO (Parte comestible)

	<i>Vit. A</i> <i>U. I.</i>	<i>Vit. B1</i> <i>M. G. S.</i>	<i>Vit. B2</i> <i>M. G. S.</i>	<i>Vit. C</i> <i>M. G. S.</i>	<i>Calorías</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Lípidos</i> <i>(grasa)</i>	<i>Glúcidos</i> <i>(azúcares)</i>
<i>Papayas</i>	1.750	0,04	0,04	56	39	0,6	0,1	10,0
<i>Naranjas</i>	200	0,10	0,04	50	49	1,0	0,2	12,2
<i>Ciruelas</i>	275	0,05	0,03	5	63	0,6	0,2	16,6
<i>Melocotón</i>	133	0,02	0,05	7	38	0,6	0,1	9,7
<i>Higos</i>	80	0,06	0,05	2	80	1,2	0,3	20,3
<i>Manzanas</i>	40	0,03	0,02	4	53	0,2	0,3	13,9
<i>Peras</i>	20	0,02	0,02	4	61	0,7	0,4	15,3
<i>Uvas</i>	100	0,05	0,03	4	67	0,6	0,3	17,3
<i>Fresas</i>	60	0,03	0,07	59	37	0,7	0,5	8,4
<i>Plátanos</i>	190	0,05	0,06	10	85	1,1	0,2	22,2
<i>Aguacates</i>	290	0,11	0,20	14	167	2,1	16,4	6,3

* Referencia: *Encyclopedia Britannica.*

Salsa de Papaya:

Pelar y limpiar una «Miapapaya» madura. Partirla en trozos y pesar 250 gr. Añádase 1/2 taza de vinagre y 1/2 taza de agua poniendo todo a hervir lentamente sin dejar de revolver. Cuando la papaya esté blanda aplastarla suavemente con la cuchara o pasarla por la batidora. Añadir finalmente 1 cuchara de las de postre de azúcar y sal según el gusto. Esta salsa es apropiada para fondues de carne, pescados, aves o platos a la plancha.

Papaya con Jamón Serrano:

Partir 1 «Miapapaya» madura en cuatro trozos, pelarla, y quitarle las pipas. Poner 1/4 de papa por persona partida en rodajas y envuelta en una loncha de jamón serrano. Adornar con perejil picado.

Papaya con Ginebra:

Llenar 4 copas con taquitos de pulpa de «Miapapaya» madura. Sazonar con un poco de jengibre. Rociar sobre la papaya una cucharadita de ginebra y otra de zumo de lima (ó limón). Espolvorear finalmente con unos cristales de azúcar morena.

B A T I D O S

Jugo de Papaya:

Batir 1 «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas con $\frac{1}{2}$ litro de agua mineral, 2 cucharadas de azúcar y 1 cucharada pequeña de jugo de limón.

Batido de Papaya con Mandarina:

Batir 1 «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas, $\frac{1}{2}$ taza de jugo de mandarina, 1 taza de azúcar y $\frac{1}{2}$ taza de agua mineral.

Batido de Papaya, Plátano y Limón:

Batir 1 «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas, 1 plátano, 2 cucharadas de azúcar y 2 cucharadas de zumo de limón.

Batido de Papaya y Leche:

Batir 1 «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas, 1 litro de leche y 4 cucharadas de azúcar. Aromatizar al gusto con un poco de canela o su licor preferido.

... /

BATIDOS

Batido de Papaya, Leche y Huevo:

Batir primero 2 tazas de leche con $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela, 4 cucharadas de azúcar y 1 huevo. Añadir después 1 «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas volviendo a batir.

Batido de Papaya con Chocolate:

Batir $\frac{1}{2}$ «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas, $\frac{1}{2}$ litro de leche, 1 huevo y 3 ó 4 cucharadas de cualquier chocolate o cacao en polvo.



ENSALADAS DE FRUTAS

Papaya Rellena:

1 «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas se parte por la mitad y se rellena de trozos de piña, fresas y frambuesas previamente mezcladas con nata azucarada. Cubrir la fuente con un paño muy caliente humedecido y ponerlo al fresco.

Papaya con zumo de Limón:

1 «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas se trocea y se coloca en una fuente. Rocíese con zumo de limón y espolvoréese con un poco de azúcar. Cúbrase la fuente con un paño muy caliente humedecido. Destapar $\frac{1}{2}$ hora antes de servir.

Ensalada de Frutas con Papaya:

A $\frac{1}{2}$ sandía sacarle bolitas pequeñas de pulpa. Lo mismo a 1 melón y 2 «Miapapayas». Mezclar las bolitas rojas, verdes y amarillas en las copas. Marinar con un poco de su licor preferido Espolvoréese con azúcar. Puede ponerse un poco de nata encima

... /

ENSALADAS DE FRUTAS

Ensalada Tropical:

Trocear plátanos, naranjas y a ser posible manzanas y cerezas (mezclar algo de fruta de zonas templadas con frutas tropicales, siempre es muy aconsejable). Añadir trozos de «Miapapaya» y unos pocos taquitos de aguacate. Mezclar todo con azúcar. Rociar con zumo de limón y espolvorear con nueces picadas o coco rallado. Sírvese muy fría.

Ensalada Tropical de Ceilan:

Para 6-8 personas: 2 naranjas, 2 mangos, 3 plátanos, 1 piña pequeña, 1 «Miapapaya» Se pelan y trocean todas las frutas. Hacer un almibarado con 250 gr. de azúcar y 1/8 litro de agua, añadirle un vaso de vino y 1 cucharada de coñac Rociar el preparado sobre las frutas y dejar enfriar.

.../

ENSALADAS DE FRUTAS

Papaya rellena a la Australiana:

Córtese la «Miapapaya» por su parte mas estrecha. Sáquense las pipas Prepárese una gelatina con 1/4 litro de agua, 1/4 litro de vino blanco o de Oporto, 8 hojas de gelatina y 4 cucharadas de azúcar. Calentar el agua, añádase la gelatina previamente reblandecida, añadir los demás ingredientes y dejar enfriar. Mezclar ahora distintas frutas como manzanas, naranjas, plátanos y cerezas. Echarlo todo en el líquido y rellenar la papaya. Se puede colorear la gelatina con un colorante verde de alimentos quedando muy bonito. Cerrar la papaya y colocarla sobre hielo picado. Servir en rodajas.

POSTRES FRIOS

Flan de Papaya:

Batir 1 «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas, $\frac{1}{2}$ lata de leche condensada, 1 cucharada de zumo de limón y $\frac{1}{2}$ copita de su licor preferido. Enfriarlo en la nevera y consumirlo $\frac{1}{2}$ hora después de preparado.

Cocktail de Papaya y Piña:

Batir 1 «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas, $\frac{1}{2}$ lata de zumo de piña, 2 copitas de ron y 1 cucharada de zumo de limón.

Postre de Papaya y Aguacate:

Batir 1 «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas, 1 aguacate mediano, 2 tazas de leche, 1 copita de Jerez, 1 yema de huevo, el zumo de limón y 1 pizca de sal.

Festival de Papaya:

Batir 1 «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas, 30 gr. de pasas sin semillas, 30 gr. de almendras peladas, 1 copita de Jerez y una pizca de sal.

.../

POSTRES FRIOS

Postre Tropical:

Batir 1 «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas, 1 aguacate mediano, 1 plátano, 1 taza de leche, 1 cucharada de miel de abeja, el zumo de 1/2 limón y 1 pizca de sal.

Helado de Papaya:

1/4 litro de puré de «Miapapaya» madura mezclado con 90 gr. de azúcar. Llenas una fuente con 1/4 litro de nata batida. Verter encima el puré azucarado. Dejarlo congelar en el congelador.

Mus de Papaya:

1 «Miapapaya» madura, pelada y cortada en rodajas se rocía con agua hirviendo. Se deja reposar 10 minutos. Ponerla luego en un paño y escurrirlas bien. Pénsense 500 gr. de pulpa, añádese 1/2 Kg. de azúcar y déjese hervir 15 minutos sin dejar de remover. Añádase a continuación 125 gr. de sémola y 1/2 cucharadita de cardamomo en polvo y déjese cocinar hasta que la mezcla se ponga dura. Unos minutos antes de que se termine de hacer la pasta añádase 1/2 vaso de agua de rosas. Colóquese en copas y déjese enfriar en la nevera varias horas. Este mus es muy duradero.

REPOSTERIA

Papaya al Horno:

1 «Miapapaya» madura, partida por la mitad, pelada y sin pipa se rocía con zumo de limón y se rellena de helado de vainilla. Se rocía posteriormente con zumo concentrado de melocotones y se cubre todo con clara batida azucarada (a cada 2 claras 40 gr. de azúcar). Póngase al horno caliente a 220° hasta que la clara esté doradita (unos 5 minutos).

Dulce de Papaya:

Pelar la papaya, quitarle las pipas y hacer un puré. Rociar la pasta con agua hirviendo y dejarla reposar 10 minutos. Después colocar la pasta sobre un paño y apretarla bien. Pesar 500 gr. de ésta pulpa, añadirle 60 gr. de sémola y 750 gr. de azúcar. Calentar ésta mezcla en el fuego hasta que espese. Añadirle una vez espesa $\frac{1}{2}$ vaso de agua de rosas y $\frac{1}{2}$ cucharadita de cardamomo en polvo. Cocer todo revolviendo lentamente hasta que la masa se ponga dura en los bordes del recipiente. Extender sobre galletas, panecillos de manteca o lengüitas de gato.

.../

REPOSTERIA

Mermelada de Papaya madura:

Se pela la «Miapapaya» y se tritura bien. Se añade entonces igual peso en azúcar y se pone todo al fuego en una cacerola tapada. Se deja hervir durante una hora y después se le agrega la cascara de un limón verde. Se sigue revolviendo en el fuego durante media hora más, hasta que forma una espesa conserva.

Postre de Papaya y Manzana:

Pelar una «Miapapaya» madura y sacarle las semillas. Se unta una fuente resistente al horno con mantequilla y se colocan rebanadas de papaya y manzana alternadas. Espolvorear cada capa de manzana con azúcar moreno y bolitas de mantequilla, así como una pizca de sal. Apretar bien las capas de frutas terminando con una de papaya que se cubrirá con galletas ralladas. Meter al horno hasta que la fruta esté tierna.

.../

REPOSTERIA

Tarta de Papaya:

Se tritura $\frac{1}{2}$ Kg. de «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas. Se le agregan tres huevos, primero las claras batidas a punto de nieve y luego las yemas. Se disuelve 1 cucharada de harina en $\frac{1}{2}$ vaso de leche y se añade a la mezcla anterior junto con 1 cucharadita de mantequilla, un poco de canela molida y 200 gr. de azúcar. Revolver bien hasta que quede una pasta homogénea y colocar la pasta en un molde previamente untado con mantequilla y espolvoreado con harina. Se pone en el horno previamente caliente a fuego moderado durante 15 - 20 minutos hasta que se dore. Cuando se saque el postre del molde aún caliente se espolvorea con azúcar lo que añadirá brillo a su presentación. Se sirve caliente o frío.

... /

REPOSTERIA

Rodajas de Papaya Glaseada:

1 «Miapapaya» madura, pelada y sin pipas se corta en rodajas anchas y se coloca en una fuente de horno plana. Se baña con $\frac{1}{2}$ taza de miel de abejas y 100 gr. de mantequilla calentadas juntas y se espolvorea todo con un poco de azúcar morena. Meter al horno entre medio y fuerte hasta que se guisen completamente las papayas y queden de un bonito color dorado.

Postre de Papaya y Miel:

Poner tres tazas de pulpa de «Miapapaya» en una fuente de horno enmantecada. Se añade $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, 2 cucharadas de mantequilla y 3 cucharadas de azúcar morena revolviendo todo bien. Se coloca al horno moderado hasta que la papaya empiece a ponerse blanda. Se saca del horno y se cubre con 3 ó 4 cucharadas de miel de abeja. Si se desea puede añadirse un poco de canela molida sobre la miel.

Imprenta Herreros - La Orotava - Tfno. 33-02-42