

# RECETARIO DEL PAPAYO



# Tabla Comparativa del PAPAYO

Tabla comparativa del valor vitamínico de diferentes frutas, según la separata nº 33 de la Revista de la Sociedad Venezolana de Química, por el Doctor Alejandro Mosqueda Suárez, del Departamento de Investigaciones de la Facultad de Farmacia de la Universidad Central de Caracas, Venezuela.

	Vit. A U.I.	Vit. B MGS	Vit. B2 MGS	Vit. C MGS
PAPAYOS	1.500	0,03	0,04	60
Naranjas	120	0,07	0,04	40
Ciruelas	300	0,05	0,03	5
Duraznos	700	0,02	0,04	15
Higos	100	0,04	0,04	4
Manzanas	60	0,03	0,03	3
Peras		0,02	0,02	4
Uvas	60	0,03	0,03	4
Fresas	70	0,03	0,03	60

CENSURA SANITARIA Nº 155/26  
AUTORIZADA EL DIA 11 - 6 - 70

Creación e impresión por el Servicio  
de Reprografía de la Caja Insular de  
Ahorros de Gran Canaria.

# Recetario del PAPAYO

EL PAPAYO es una de las frutas tropicales de sabor más agradable. Tiene un alto valor nutritivo por ser una fruta muy rica en vitaminas A, B, y C. Posee extraordinarias propiedades digestivas debido a una enzima proteolítica denominada papaína, que digiere las proteínas.

EL PAPAYO, por su poder vitamínico, está clasificado por encima de la mayoría de las frutas, siendo recomendable para personas de todas las edades, en su variada gama de preparación.

EL PAPAYO además de consumirse como fruta fresca, puede también tomarse de diversas formas: batidos, dulces, helados, zumos, mermeladas, etc.

El propósito de este pequeño recetario, es ofrecer a las amas de casa, una guía de las diferentes formas de preparar esta deliciosa fruta, con nuestro mejor deseo de colaboración, en los momentos de sus naturales preocupaciones por agradar a sus esposos, sus hijos y sus invitados.

# Ensalada canaria de PAPAYO

## Ingredientes:

- 1 kilo de PAPAYO
- 3 Plátanos.
- 6 Guayabos.
- 2 Naranjas.
- 100 gramos de azúcar.

## Preparación:

Pelar todas las frutas y cortar el PAPAYO ,los guayabos y las naranjas en cuadritos pequeños y los plátanos en ruedas. Mezclar toda la fruta en una fuente honda, en la que se tendrá depositada el azúcar. Una vez mezcladas,dejarla en la nevera durante una hora aproximadamente antes de servir.



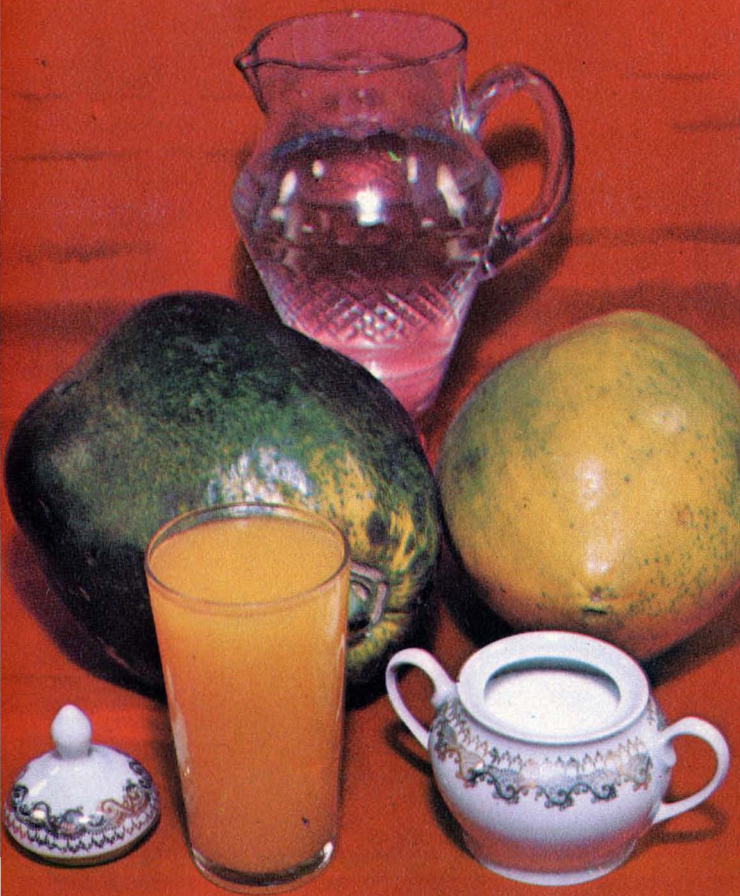
# Jugo de PAPAYO

## Ingredientes:

1 kilo de PAPAYO maduro.  
1 litro de agua  
150 gramos de azúcar.

## Preparación:

Pelar el PAPAYO, cortarlo en pedazos y ponerlo en una batidora junto con el agua y el azúcar, Batirse bien durante medio minuto aproximadamente y se obtendrá un néctar muy agradable, refrescante y digestivo.



# Ensalada americana de PAPAYO

## Ingredientes:

- 1 kilo de PAPAYO maduro.
- 3 naranjas.
- 3 plátanos.
- 125 gramos de azúcar.
- 3 cucharadas de miel de abejas.
- 3 cucharadas de crema de leche o nata.

## Preparación:

Se corta en cuadritos el PAPAYO. El plátano, en ruedecitas y dos naranjas, en trocitos. A la tercera naranja se le saca solamente el jugo. Todo esto se echa en una fuente honda, junto con el azúcar, la miel y la crema de leche o nata. Se mezcla bien y se pone en el refrigerador. Esta ensalada debe hacerse una media hora antes de servirla.





# Batido de PAPAYO

## Ingredientes:

- ½ kilo de PAPAYO maduro.
- 1 litro de leche fría.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 1 copita de licor.

## Preparación:

Pelar el PAPAYO, cortarlo y ponerlo en una batidora, junto con la leche, el azúcar y el licor (que puede ser a gusto); batirse bien durante medio minuto aproximadamente y servir; resultará un batido cremoso, alimenticio y de agradable sabor. También se puede aromatizar con un poco de canela.



# Tarta de PAPAYO

## Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$  kilo de PAPAYO maduro.
- 1 cucharadita de mantequilla.
- 1 cucharada de harina.
- 8 cucharadas de leche.
- 125 gramos de azúcar.
- Un poco de canela.

## Preparación:

Se tritura el PAPAYO, que debe de estar maduro, y se le agregan los huevos batidos, primero las claras y después las yemas, la leche, mantequilla, canela y azúcar, dejando aparte un poquito de ésta. Se unta un molde con mantequilla, se le echa esta preparación y se pone al horno de 15 a 20 minutos, hasta que dore, y cuando se saque del molde, caliente todavía, se le agrega el azúcar restante. Puede servirse fría o caliente.



# Flan de PAPAYO

## Ingredientes:

- 1 kilo de PAPAYO maduro
- 1 lata de leche condensada
- 2 copitas de vermouth o licor

## Preparación:

Poner en una batidora el PAPAYO pelado y cortado, junto a los demás ingredientes mencionados y batirlo durante un minuto a mucha velocidad. Servir frío en una dulcera y consumirlo antes de treinta minutos, que es cuando está en su punto. Es un postre delicioso y muy sencillo.



## Ingredientes:

- 1 taza de pulpa de PAPAYO maduro.
- 1 plátano maduro.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 1 ó 2 cucharadas de azúcar,  
o más, según gusto.

# Para los niños, batido de PAPAYO

## Preparación:

Ponerlo en una batidora y batirlo durante  $\frac{1}{2}$  minuto y quedará una crema de sabor muy agradable y apetecida por los niños.



El niño quema muchas energías por su continua actividad; el PAPAYO es la fruta ideal para ellos, por su alto valor alimenticio.

El sabor agradable del PAPAYO, las mil formas en que el mismo puede presentarse y su valor digestivo, hacen de esta fruta el alimento indicado para los niños.



# Frapé de PAPAYO

## Ingredientes:

- 2 tazas de pulpa de PAPAYO.
- 1 taza de jugo de Parchita.
- 2 plátanos maduros.
- 1 taza de azúcar.
- $\frac{1}{2}$  taza de hielo picado.

## Preparación:

Colocar en la batidora todos los ingredientes excepto el hielo picado; tapar y moverlo a baja velocidad; sin parar el motor, añadir finalmente el hielo picado; batir todo ello durante medio minuto aproximadamente. Una vez hecho esto, ya se puede servir en copas de helado a las que se le puede añadir una cereza como adorno.



# Coctel de PAPAYO

## Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$  kilo de PAPAYO maduro.
- $\frac{1}{4}$  litro de jugo de piña.
- 3 ó 4 copitas de ron.

## Preparación:

Pélese el PAPAYO, pártase en trocitos y póngase en la licuadora el tiempo suficiente para extraer el jugo. Seguidamente, se pone en la batidora, añadiéndole el jugo de piña y batiendo durante un minuto; después, se añade el ron y se bate de nuevo hasta que tome un color uniforme.

Sírvase en vaso de coctel, añadiendo un trocito de PAPAYO y otro de piña



# Delicia de PAPAYO

## Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$  kilo de PAPAYO maduro.
- 2 tazas de leche.
- 1 huevo entero.
- 4 cucharadas de azúcar, o más, según gusto.
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela molida.
- 1 taza de hielo picado.

## Preparación:

Poner en la batidora la leche, juntamente con la canela, el azúcar y el huevo. Tapar y batir durante medio minuto, añadir el PAPAYO cortado en trozos y, finalmente, el hielo picado, batiéndose todo durante medio minuto más y servir seguidamente.



# Ambrosía de PAPAYO

## Ingredientes:

- 1 kilo de PAPAYO.
- $\frac{1}{2}$  litro de jugo de uvas.
- 200 gramos de miel de abejas.

## Preparación:

Una vez pelado el PAPAYO, córtese en trocitos y métase en la batidora durante un minuto. Añádase el zumo de uvas y bátase medio minuto; seguidamente, poner la miel y batir nuevamente otro medio minuto aproximadamente.

Sírvase en vaso largo y, si se desea, poner un par de uvas.





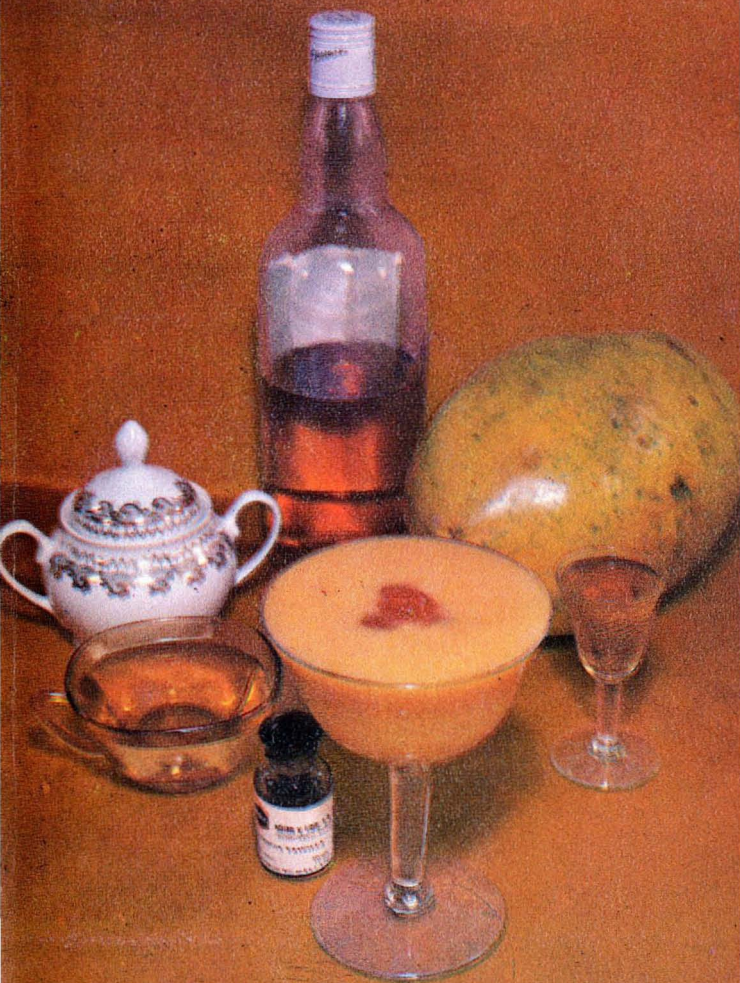
# «Sorpresa de PAPAYO»

## Ingredientes:

- 3/4 kilo de pulpa de PAPAYO maduro.
- 1/4 " " guayabos.
- 1 1/2 taza de azúcar.
- 1 taza de agua.
- 2 copitas de ron.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

## Preparación:

Quitar las semillas de los Guayabos e introducirlos, juntamente con la pulpa de PAPAYO y demás ingredientes en la batidora. Batir a alta velocidad durante un minuto. Hecho esto, dejarlo en la nevera unas dos horas y servirlo en copas de helado, adornado, si se quiere, con una cereza.



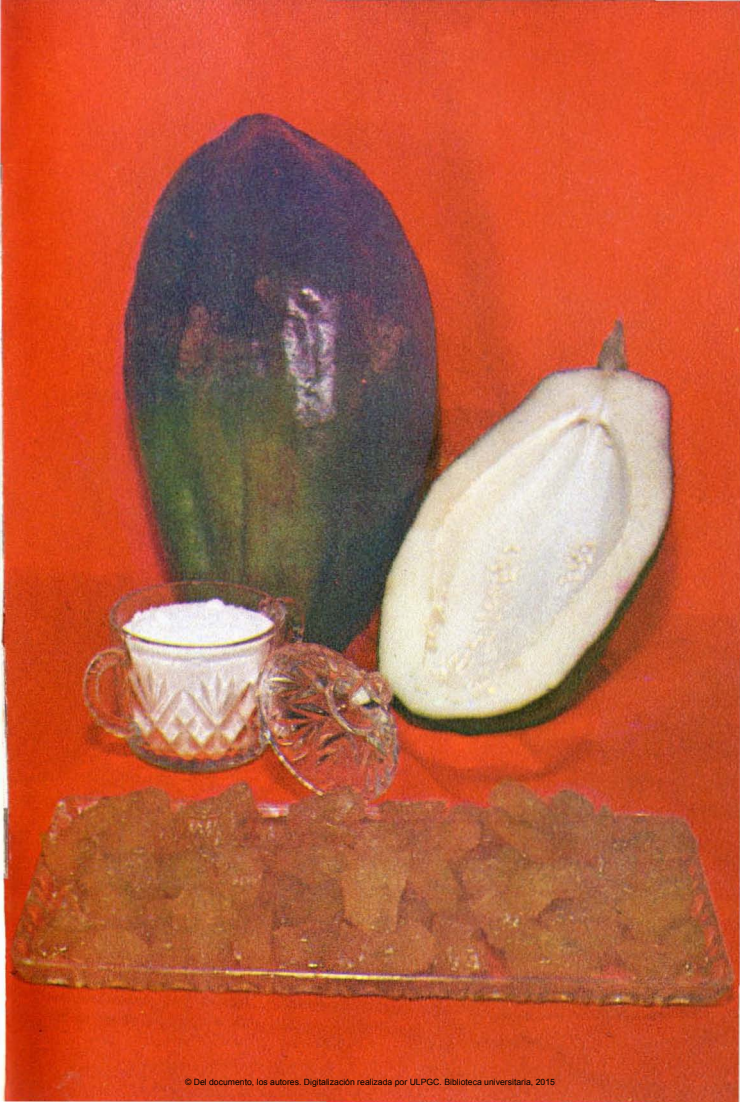
# Dulce de PAPAYO verde

## Ingredientes:

- 1 kilo de PAPAYO verde.
- 1 kilo de azúcar.
- 2 litros de agua.
- 1 hoja de higuera.

## Preparación:

Pelarel PAPAYO y cortarlo en cuadraditos, añadirle luego el agua, ponerlo al fuego hasta que se ablande, después se le añade el azúcar y la hoja de higuera, dejándola hervir hasta que perciba que tiene un punto espeso, Una vez conseguido este punto, dejarlo enfriar. Los trozos de PAPAYO quedan enteros con una transparencia de cristal, de aspecto atractivo y delicioso sabor. En lugar de hojas de higuera también se puede aromatizar con otros sabores tales como cáscara de limón, vainilla, clavos, etc...



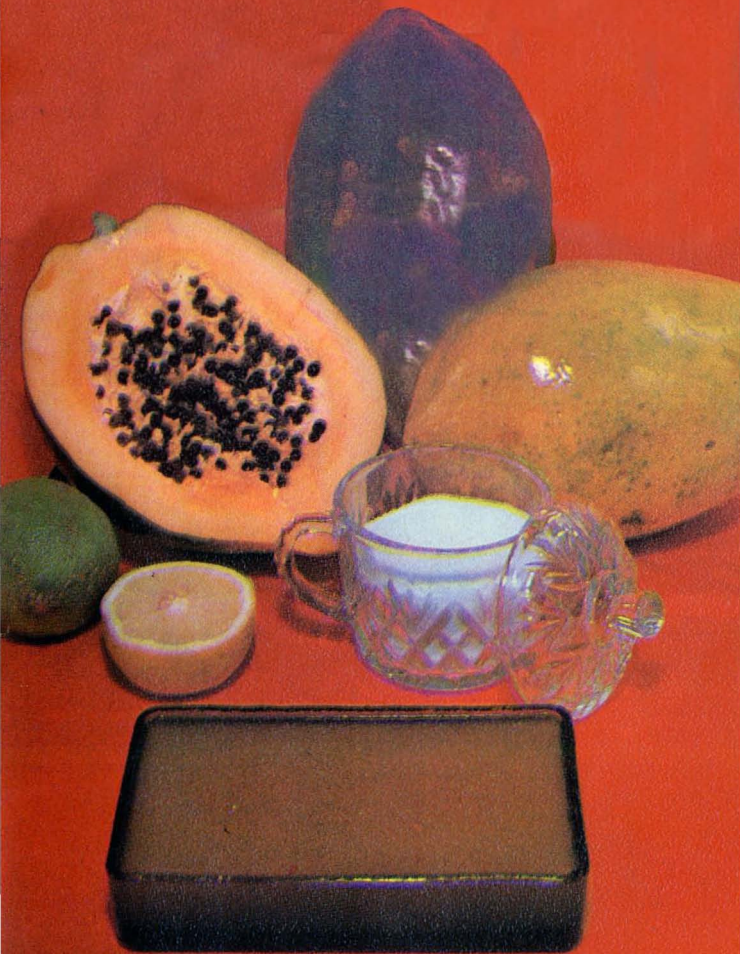
# Dulce de PAPAYO maduro

## Ingredientes:

1 PAPAYO maduro.  
Igual peso del PAPAYO en azúcar.  
1 limón verde.

## Preparación:

Pelar el PAPAYO y rallarlo, añadir el azúcar y ponerlo al fuego en una cacerola bien tapada. Se deja hervir durante una hora aproximadamente para que se cueza bien en su mismo jugo; se destapa, y se le pone, rallada, la parte verde de la cáscara del limón rallado. Moverlo dejándolo durante 20 ó 25 minutos más, hasta que se forme una conserva espesa.



*Es un Obsequio  
del*



**EL DINERO DEL CAMPO  
PARA EL CAMPO**

**SERVICIO AGRICOLA**

**CAJA INSULAR  
DE AHORROS  
DE GRAN CANARIA**

Impreso sobre **martelé** de