



GUÍA de Fruta Seca Casera

www.midietapaleo.com

PALEO
COOKBOOKS

Libro de recetas Paleo



Contenido

- Pág. 4 Beneficios de las frutas secas caseras
- Pág. 5 Métodos para el secado de fruta
- Pág. 9 Preparación y notas sobre el secado
- Pág. 13 Puré de fruta casero
- Pág. 15 Conservación y uso de tu fruta seca casera
- Pág. 17 Tips para la fruta seca

www.midietapaleo.com

© Nikki Young 2011

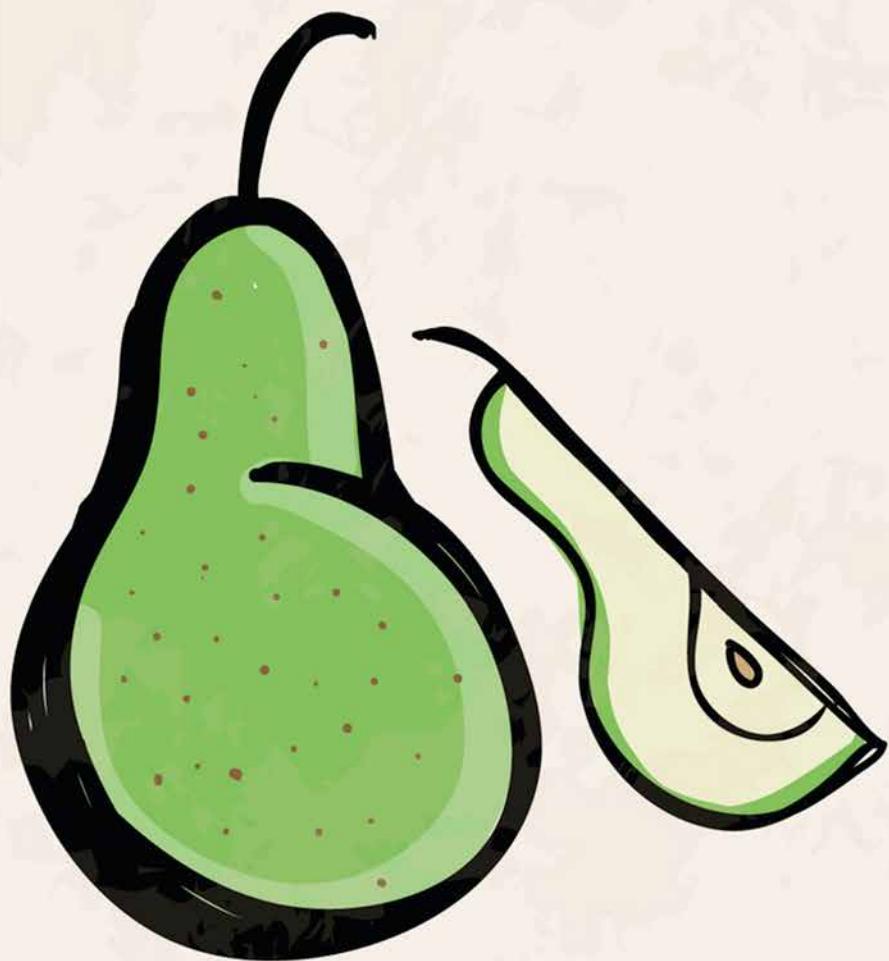
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación ni transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro sin el permiso previo por escrito del autor.

La fruta seca es una opción de snack saludable y apta para Paleo. Hay muchos tipos de fruta seca disponibles para la venta en tiendas de abarrotes y mercados de alimentos saludables; sin embargo, a menudo incluyen sustancias químicas insalubres o conservantes, ingredientes no aptos para Paleo o son muy caros. Preparar frutas secas caseras es una excelente manera de controlar los beneficios de calidad y salud, y de mantener los costos bajos.

Beneficios de la fruta seca casera

Antes de llegar a los detalles de la preparación de fruta seca casera, vamos a echar un vistazo a sus beneficios.

1. *Control de calidad.* Cuando hagas tu propia fruta seca, tienes el control total sobre la calidad. Puedes seleccionar las piezas originales de fruta, todos los ingredientes o saborizantes adicionales y el método que vas a usar. Esto asegura que el producto terminado sea perfectamente Paleo y que cumpla con tus estándares.
2. *Prolongada vida útil sin sustancias químicas.* Por su propia naturaleza, la deshidratación conserva la fruta y extiende su vida útil. Sin embargo, mucha fruta seca producida comercialmente es tratada con dióxido de azufre para preservar sus colores brillantes. Cuando secas la fruta tú mismo, todo es natural y evitas el tratamiento químico.
3. *Eliminación de desperdicio.* Cuando preparas tu propia fruta seca casera, jamás dejas que la fruta se desperdicie. De hecho, cómodamente puedes abastecerte de tus frutas favoritas cuando están en temporada y a la venta porque sabes que no se van a desperdiciar. Por el contrario, tendrán una nueva vida como un snack delicioso de fruta seca.



*Métodos para
el secado de fruta*

Métodos para el secado de fruta

Hay varios métodos que puedes utilizar para preparar tus propias frutas secas caseras. Estos métodos abarcan desde el uso de materiales especializados costosos hasta el aprovechamiento del calor del sol. Algunos requieren más habilidad, y otros demandan más tiempo y paciencia. ¡Elige el más adecuado para ti y empieza!

Deshidratador de alimentos

Hay muchos deshidratadores profesionales disponibles en el mercado. Usar uno de ellos te dará los resultados más consistentes y satisfactorios. Un deshidratador de alimentos profesional te da el control total del proceso de secado, con un enfoque automático. Por ejemplo, la mayoría de estos dispositivos permite controlar la temperatura a la cual el alimento se seca y la velocidad del secado. La fruta secada en un deshidratador de alimentos no está sujeta a las fluctuaciones de la temperatura al aire libre. Además, puesto que los deshidratadores de alimentos son productos independientes, no usan tiempo precioso de horno en tu cocina. Aprender a secar fruta en un deshidratador de alimentos es tan fácil como leer las instrucciones del fabricante.

Ventajas de los deshidratadores de alimentos:

- Fáciles de usar; mínima curva de aprendizaje
- Proceso sin tu intervención
- Controles de usuario personalizables
- Temperatura y proceso de deshidratación constantes
- Calidad del producto final
- No depende de otros equipos de cocina



Desventajas de los deshidratadores de alimentos:

- Costo
- Requiere espacio de almacenamiento y funcionamiento
- No todas las marcas son iguales

Secado en el horno

Este método utiliza un horno doméstico común para secar las frutas a fuego lento durante un largo periodo. Este probablemente sea el mejor método para los principiantes o para aquellos que sólo ocasionalmente van a secar fruta porque no requiere ningún equipo adicional. Sin embargo, el secado al horno requiere paciencia y puede ser costoso si se hace con frecuencia, ya que el horno necesita estar encendido muchas horas.

El método consiste en colocar rebanadas preparadas de la fruta en una bandeja para hornear cubierta con papel encerado o papel de hornear y luego secarla en un horno a temperatura muy baja (175 grados) durante varias horas. Esto requiere el control frecuente de la fruta para sacarla en su punto justo - cuando está totalmente seca, pero antes de que se haya secado demasiado y se vuelva quebradiza.

Además, los alimentos secados en el horno resultan a menudo más oscuros y más frágiles que los alimentos secados por otros métodos. (*Ten en cuenta que si tienes un horno que no puede obtener temperaturas inferiores a los 200 grados, vas a tener que usar un método diferente*).

Ventajas del secado al horno:

- No requiere la compra de equipo especial
- Bastante fácil para principiantes
- Buen método introductorio a la deshidratación de alimentos

Desventajas del secado al horno:

- El horno tiene que estar mucho tiempo encendido
- Requiere paciencia y monitoreo frecuente de los alimentos
- Las frutas resultan más oscuras y más frágiles

Deshidratación al sol o solar

Tanto la deshidratación al sol como la solar implican aprovechar el sol y el calor para secar la fruta naturalmente. El secado al sol no requiere más que una superficie adecuada (es decir, una manta limpia, rejilla o mesa de secado) para colocar la fruta. Luego la fruta se deja deshidratar naturalmente al sol durante varios días. Sin embargo, este método requiere supervisión para alejar los animales curiosos y hambrientos y para llevar la fruta adentro si el clima cambia.

Este método produce una menor calidad debido a la suciedad aerotransportada y la arena que puede pegarse a la fruta. Sin embargo, estas preocupaciones pueden aliviarse un poco cubriendo la fruta con un paño de

queso o rejilla y asegurándose de que tienes un área protegida y cubierta donde puedas poner rápidamente la fruta si empieza a llover.

El secado solar implica con frecuencia muchas piezas especializadas de equipo que puedes comprar si planeas secar fruta con frecuencia. Estos artículos incluyen estantes de secado y hornos solares. Es posible hacerlos a mano basándote en instrucciones especiales si no quieres invertir en el equipo profesional. Los hornos solares funcionan de manera similar al secado al sol, ya que requieren varios días de extremo calor y sol para secar completamente la fruta, aunque el producto resultante es más higiénico y uniforme en color y sabor.

Ventajas del secado al sol:

- Poco o ningún costo

Desventajas del secado al sol:

- Requiere casi constante supervisión para mantener alejados a los animales y para proteger del cambio de clima*
- Requiere un clima (o temporada) con temperatura continuamente calurosa y soleado
- Puede producir un producto arenoso, antihigiénico debido a las partículas aerotransportadas *
- La fruta necesita varios días para secarse

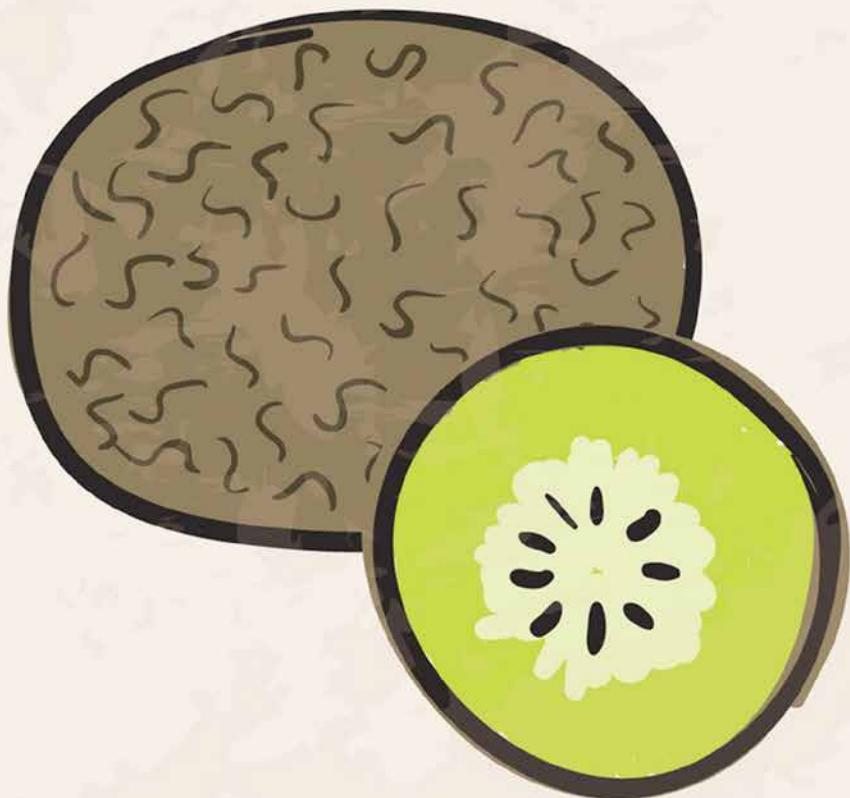
* Cubrir la fruta con una rejilla de secado o lienzo para queso reduce un poco estos riesgos.

Ventajas del secado solar:

- Un enfoque bastante automático
- El producto final es constantemente de alta calidad con sabor y color uniforme
- Puede ser fácilmente portable, dependiendo del modelo de horno
- Protege la fruta de fuerzas externas

Desventajas del secado solar:

- Requiere la compra o construcción de equipo especial
- Sigue siendo susceptible a cambios de clima
- La fruta necesita varios días para secarse



*Preparación y notas
sobre el secado*

Tratamiento previo para la deshidratación de fruta

Uno de los pasos más importantes cuando deshidratas fruta es que la fruta esté correctamente pre-tratada para el proceso de secado con anticipación. Este paso, aunque implica un poco de tiempo, ayuda a que la fruta conserve su color natural sin ponerse marrón ni ennegrecerse mientras se seca y se expone al aire.

Existen algunos métodos diferentes para el pretratamiento de la fruta para el secado. Siempre debes comenzar con la fruta madura y quitarle o cortar las áreas magulladas. Pela y corta la fruta antes del pretratamiento. (Ver abajo guía de sugerencias para cortarla). Nota: no todas las frutas son adecuadas para cada método. Las recomendaciones para el tipo de fruta que funciona mejor con cada método están al final de cada descripción.

1. *Blanqueado - coloca una olla grande de agua a hervir y agrega la fruta, ya sea directamente o en un colador que quepa dentro de la olla.* Hervir durante cinco minutos y luego inmediatamente pasarla a un baño de hielo (un bol lleno de cubitos de hielo y agua fría) durante varios minutos para detener el proceso de cocción. Colar la fruta y secarla con toallas. Este método es mejor para los chabacanos y las manzanas.
2. *Inmersión en Ácido ascórbico - Combina $\frac{1}{2}$ taza de jugo de limón recién exprimido o embotellado, o jugo de lima o 2 cucharadas de ácido ascórbico puro con un cuarto de galón de agua.* Sumerge la fruta en la mezcla, déjala alrededor de un minuto y luego retrírala con una cuchara ranurada y colócala sobre toallas a secar al aire. Este método se puede usar con todas las frutas.
3. *Inmersión en jugo. Combina un cuarto de galón de jugo de piña con un cuarto de galón de agua y $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón.* Sumerge la fruta y luego déjala secar al aire. Este método es mejor para los duraznos, manzanas y plátanos.

Preparación específica y notas de secado para diferentes frutas

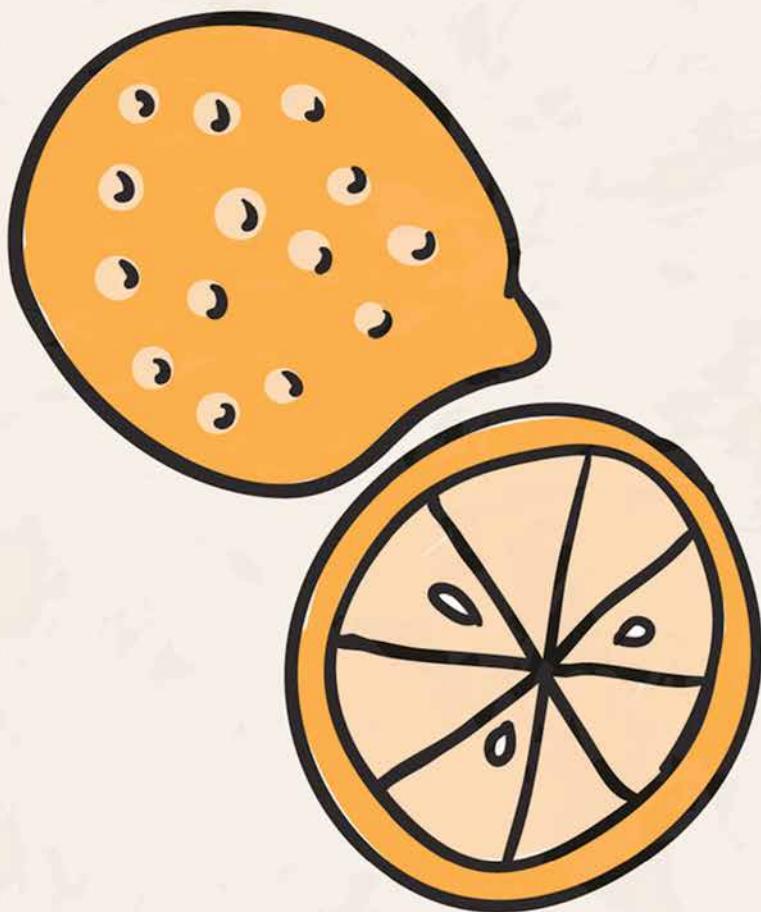
Independientemente del método de pretratamiento que elijas usar para tu fruta, una cosa que tienes que hacer es preparar la fruta para el secado. A menudo se trata de cortar y pelar.

Pautas para la preparación de frutas:

Manzanas	Pelar y quitar el corazón. Cortar en rebanadas o aros de 0.5-1 cm de espesor.
Chabacanos	Pelar, cortar por la mitad y darlos vuelta.
Plátanos	Pelar y cortar en rebanadas de 0.5 cm
Cerezas	Cortar por la mitad y quitar los hilos
Uvas	Sumergir brevemente en agua hirviendo para aflojar la piel. Pelar y retirar el hueso.
Mangos	Pelar, cortarlo a 0.5 del hueso en rebanadas de 1 cm y cortar en gajos
Melones	Cortar por la mitad y quitar las semillas. Cortar en rebanadas de 2 cm
Papayas	Cortar por la mitad y quitar las semillas. Pelar y cortar en tiras anchas.
Duraznos	Pelar y cortar en mitades o cuartos.
Peras	Pelar y cortar en rebanadas de 0.5 cm
Piña	Quitar el corazón y cortar en rebanadas de 0.5 cm
Fresas	Retirar el centro y cortar en rebanadas o por la mitad
Tomates	Cortar una «X» en la base de cada tomate y sumergirlo brevemente en agua hirviendo para aflojar la piel. Pelar, quitar las semillas y cortar en rebanadas o gajos.

El tiempo que toma para que tus frutas se sequen varía ampliamente dependiendo del tipo de fruta y método utilizado. A continuación encontrarás los tiempos generales que demorarán algunas frutas para secarse en un deshidratador de alimentos a 135 grados. Disminuir un poco la cantidad de tiempo que aparece para secar en el horno y aumentar para secado al sol o secado solar. Y recuerda, monitorea la fruta. Estas son sólo pautas. Probar la fruta tú mismo es la única manera de garantizar la máxima calidad.

Manzanas	6 a 12 horas, hasta que estén flexibles
Chabacanos	8 a 20 horas, hasta que estén flexibles
Plátanos	8 a 16 horas, hasta que estén flexibles o crujientes, según tu preferencia
Arándanos azules	10 a 20 horas, hasta que estén correosos
Cerezas	18 - 26 horas, hasta que estén correosas y un poco pegajosas
Melones	6 a 16 horas, hasta que estén flexibles y un poco pegajosos
Papaya	8 a 20 horas, hasta que estén correosas
Duraznos	6 a 20 horas, hasta que estén flexibles
Peras	6 a 20 horas, hasta que estén correosas
Piña	6 a 16 horas, hasta que esté flexible y no pegajosa
Fresas	6 a 16 horas, hasta que estén flexibles y casi crujientes
Tomates	6 a 12 horas, hasta que estén flexibles o crujientes, según tu preferencia



Puré de fruta casero

Puré seco de fruta casero

Preparar puré seco de fruta casero es una divertida variante para preparar fruta seca. Es un proceso relativamente sencillo que resulta en una delicia dulce y satisfactoria que a muchos les encanta, especialmente a los niños.

Para hacer puré seco de fruta, selecciona la fruta que quieras usar. Puedes usar una sola o combinar dos o más (como manzanas y chabacanos) para obtener más sabor. Prepara la fruta para lavarla, quitar el corazón, las semillas o huesos, pelarla si lo deseas y cortarla en cubos. Coloca la fruta preparada en un tazón y cúbrela con agua. Lleva a ebullición y cocina hasta que la fruta se ablande. Transfiere la fruta en una licuadora o procesador de alimentos y procesa hasta que se haga puré. Vierte el puré de la fruta en una bandeja para hornear forrada con plástico o papel para hornear ligeramente engrasado y extiéndelo en una capa uniforme. Deshidrata con uno de los métodos mencionados anteriormente. El habitual tiempo de secado para el puré seco de fruta está entre unas pocas horas en un horno a fuego muy bajo a varios días al sol. El producto terminado debe ser ligeramente húmedo pero no pegajoso.

Después de secar tu puré seco de fruta, deja que se enfrie completamente. Luego, córtalo en tiras o cuadraditos y enróllalo. Usa film plástico mientras lo enrollas para facilitar el proceso de desenrollar, si lo deseas. Guarda en un tarro de vidrio o bolsa de plástico.

Aquí hay unas recetas, sugerencias e ideas de combinaciones deliciosas para tu puré seco de fruta:

1. Duraznos y chabacanos con nuez moscada a gusto
2. Manzanas y peras con canela molida a gusto
3. Fresas, arándanos azules y frambuesas combinadas para hacer un sabor de bayas mixtas
4. Fresas y kiwis (retirar las semillas de los kiwis primero.)
5. Mangos y chabacanos con jengibre molido a gusto
6. Duraznos y arándanos azules
7. Tomates con albahaca fresca picada (le da un divertido toque salado al puré seco de fruta tradicionalmente dulce.)
8. Naranja, piña y plátano
9. Mango, papaya y piña con un poco de coco recién rallado
10. Manzanas y calabaza en cubos, con una mezcla de nuez moscada, pimienta de Jamaica y canela a gusto



*Conservación y uso de
tu fruta seca casera*

Almacenamiento y uso de tu fruta seca casera

Preparar tu propia fruta seca casera es una excelente manera de preservar una abundancia de fruta y tener bocadillos saludables y de calidad a mano en todo momento. Después de haber terminado el trabajo de secado de la fruta, es importante asegurarte de manipularla y almacenarla correctamente. Sería una pena invertir todo ese tiempo para tener que tirar tu trabajo después porque no se almacenó correctamente.

Como el método de secado en sí mismo conserva la fruta, las pautas de almacenamiento son bastante simples y sencillas. Antes de envasar la fruta para guardarla a largo plazo, es una buena idea purificarla. Este es un proceso fácil que consiste en colocar la fruta seca en un congelador a 0 grados durante unos pocos días. No vas a recibir los beneficios del proceso de purificación usando solo el congelador de un refrigerador estándar. La purificación te ayudará a matar los gérmenes y a mantener la fruta preservada durante un largo periodo. Sin embargo, no es un paso necesario y puedes saltarla si lo prefieres.

Lo más importante a tener en cuenta al almacenar tu fruta seca es que debe mantenerse libre de humedad en todo momento. Además, puesto que la fruta seca absorbe humedad desde el aire, debe almacenarse en un envase totalmente hermético. Las bolsas ziploc y los tarros de cristal son dos de los contenedores recomendados para almacenar. Después de envasar tu fruta, se mantiene mejor en un ambiente fresco, oscuro y seco. Incluso puedes pensar en colocar la fruta envasada en una bolsa de papel marrón para asegurarte de que no reciba luz.

El tiempo óptimo de almacenamiento recomendado para fruta seca es de 6 meses a 1 año. La fruta que se conserva en un ambiente más fresco, alrededor de 60 grados Fahrenheit (15°C), permanecerá fresca más tiempo. Si empiezas a ver moho en tu fruta o si notas una degradación en el sabor, es hora de tirarla.

La fruta seca es un snack maravilloso y satisfactorio por sí sola, para comerla directamente de su envase. También es una fantástica adición a muchas recetas. Las frutas secas agregan una agradable textura y sabor a una ensalada, una mezcla de cereales, repostería y platos salados. Cuando una receta pide usar fruta seca en una receta, primero colócala en el refrigerador unos minutos. Esto las hará mucho más fáciles de cortar.

La fruta seca reconstituida es otra gran manera de añadirla a otras recetas. En algunos casos, puedes usar esta fruta reconstituida de manera muy similar a la que usarías frutas frescas o congeladas. Esto es particularmente cierto con los arándanos y las cerezas. Para reconstituir la fruta seca, colócala en un tazón y cúbrela con agua hirviendo. Déjala reposar unos 10 minutos, agrega más agua hirviendo según sea necesario, hasta que la fruta se hidrate y casi alcance el tamaño de cuando estaba fresca y se ablande. Cuélala y úsala como quieras.



Tips para la fruta seca

Tips para las frutas secas

Si todavía tienes preguntas acerca de la preparación de fruta seca casera, aquí hay algunos consejos para ayudarte:

Si accidentalmente secas demasiado la fruta, puedes salvarla. La fruta demasiado seca será frágil y dura. Si bien aún es comestible, no tendrá una textura agradable para comerla así. Una opción es cortar la fruta en trozos pequeños y usarla para una granola Paleo u otra golosina. También puedes intentar ablandarla colocándola en agua hirviendo durante unos 15 segundos.

Si observas humedad en el envase de tu fruta seca, la puedes rescatar a menos que haya desarrollado moho. Una opción es colocar la fruta en un envase nuevo y conservarla en el congelador. También puedes distribuirla en una bandeja para hornear y hornearla a temperatura baja (150 a 175 grados) durante unos 30 minutos. Deja que la fruta se enfríe completamente y vuelve a envasarla. Sin embargo, ¡asegúrate de desechar cualquier fruta que muestre señales de moho!

La fruta que no hayan sido pretratada se decolorará (marrón oscuro o negro) a medida que se seca. Aunque no sean muy agradables a la vista, estas frutas todavía son perfectamente seguras para comer.

Secar frutas requiere paciencia. No puedes acelerar el proceso aumentando la temperatura del horno. Si subes la temperatura, es probable que la quemes, la chamusques o la seques demasiado. ¡Note gustará el resultado!

Casi todas las frutas son seguras para los principiantes. Sin embargo, las manzanas y plátanos tienden a ser la mejor opción para los principiantes. La curva de aprendizaje con el secado de fruta es corta, pero puede tomarte una o dos veces para que te sientas cómodo con el proceso y feliz con tu resultado final.

Cuando se trata de hacer fruta seca casera, ¡la paciencia y el ensayo y error son tus mejores amigos!

Purificar la fruta que ha sido secada al sol es la mejor manera de asegurarte de que has matado gérmenes o huevos que pueda haber en ella. Para purificar tu fruta, sigue el método de congelación descrito anteriormente. Si no, también puedes colocar la fruta en una bandeja de horno y hornear en un horno bajo durante unos 30 minutos.