



## Recetas con Nueces de Castilla (walnuts)

Las nueces de Castilla son una excelente fuente de proteínas y minerales. Una onza de nueces de Castilla (el equivalente a 14 mitades de nuez, aproximadamente) contiene más o menos 180 calorías, sobre todo por su alto contenido de grasa. Las nueces de castilla añaden sabor a las ensaladas, panes, platillos principales y postres.

### Almacenamiento

Las nueces de Castilla se conservarán fresca en su bolsa sellada durante aproximadamente 6 meses. Una vez abierta, consérvelas en un envase hermético dentro del refrigerador.

También puede congelarlas durante un periodo no mayor de 3 meses, poniéndolas en un envase hermético o una bolsa para congelador.

---

### Receta fácil de pan de plátano (rinde una hogaza)

#### Ingredientes

- 1 taza de azúcar blanca, granulada
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1/4 de taza de puré de manzana
- 3 claras de huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 3 plátanos maduros, medio machacados
- 2 tazas de harina de uso general
- 1 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 taza de nueces de Castilla, picadas (walnuts)

#### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Combine el azúcar, el aceite vegetal, el puré de manzana, las claras de huevo y la vainilla, mézclelos hasta que la mezcla quede ligera y esponjosa.
3. Añada y mezcle los plátanos machacados.
4. En un tazón pequeño combine la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal, añádalos a la mezcla de plátano y revuelva todo hasta que todos los ingredientes se humedezcan.
5. Añada las nueces de Castilla.
6. Con una cuchara vierta la mezcla a un molde ya preparado de 9 por 5 pulgadas. Un molde preparado es aquél que ha sido engrasado y enharinado, o al que se ha aplicado aceite para cocinar en aerosol (cooking spray).
7. Hornee a 350 grados F durante 1 hora aproximadamente, o hasta que cuando inserte un palillo en el centro del pan, éste salga limpio.
8. Deje enfriar el pan en el molde durante más o menos 10 minutos, retírelo del molde y déjelo enfriar sobre una rejilla de alambre.

**Nota:** puede utilizar 2 huevos, en lugar de las 3 claras de huevo. Si no tiene aceite vegetal, puede usar de 1/4 taza de mantequilla o margarina derretida.

---

### Pay de nuez de Castilla (rinde 8 porciones)

#### Ingredientes

- 2 huevos
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de taza de mantequilla o margarina
- 3/4 de taza de jarabe de maíz (corn syrup)
- 1 taza de nueces de Castilla, picadas (walnuts)
- 1 base para pay (sin hornear) de 8 pulgadas

#### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Mezcle los huevos, el azúcar, la sal, la mantequilla o margarina y el jarabe de maíz.
3. Añada las nueces.
4. Vierta la mezcla en la base para pay sin hornear.
5. Hornee el pay a 350 grados F durante 40 o 50 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro, éste salga limpio.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Adjunta y Extensionista Especialista en Nutrición, Sistema Universitario Texas A&M.

#### Texas A&M AgriLife Extension Service

*AgriLifeExtension.tamu.edu*

Más publicaciones de Extensión están disponibles en *AgriLifeBookstore.org*

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.