las ensaladas de fruta

Soría muy propias de la nación que es navarra, especialmente por la merecedora de frutas diversas, que se debe anarizar con mucho cuidado y cocer con un poco de vino blanco seco, para que no pierda nada de su agradable sabor. Porque el defecto de muchas ensaladas es precisamente el de estar demasiado azucaradas o demasiado húmedas en licor, con lo que se pierde la delicada fragancia de la fruta.

melones valencianos relleños

Se toma de una clase de raíces muy diversas. Se corta uno de los extremos de la raíz que puede acarrear la pulpa, que se dividirá en trozos. Hay que cortar también el extremo contrario para que el tallo pueda tenerse de pie sobre el suelo. Una al por fruta fresca, trocitos de pera de o de manzana, rodajas de plátano, y regar todo con hilo de arroz y un poco de aceite. Poned el melón en el frigorífico y servirlo bien helado. Comprobáis que no se siente que este poco anarizado si las frutas están bien maduras.

copa de yogurt

Ese tipo de yogurt menos ricos en calorias, el especial para quien sigue una dieta, que se encuentra en todas las lecherías, y mezclarlo con una churra de mermelada, a un trozo grande. Es apropiado para estos usos la mermelada de albaricoque de fresas. Mezclarlo bien y ponerlo en el frigorífico durante unas horas. Es fantástico añadir un poco de plátano o de fresas.

uvas a la turca

Cocen uvás de grano grueso y rica pulpa en un poco de agua, a la cual añadirás una pequeña cantidad de azúcar. Cuando los gramos estén blandos, quédalos del fuego y dejad que el jarabe se ponga dorado antes de regar sobre las uvas, que las cubrirá codo en una terrina o en copas individuales. Sirvídolo bien frío, acompañado de yogurt, igualmente frío.

sopa de plátano (mexicano)

Miel y aceite de plátanos bien maduros con médula al palo de la rama. Una cucharada de azúcar, un poco de sal, un poco de cacao y mezcle todo bien en hervidor, añada una cucharadita de vainilla y de canela. Sirváisla bien caliente hasta el momento de servirlo (es calórico si se toma jugo).

esquima de plátano

Aplastar y mezclar tres plátanos con un poco de azúcar y una churrita de mermelada. Ponedlo en el batidora y suelta bien frío. Empleaos en el frigorífico, después de haberlos vertido en las copas individuales. Puede servir también para aliviar alguna enfermedad de la sangre. Confecciónada en esta manera se representa cien calorias.

manzanas al horno

Lavad las manzanas, quitadlas el corazón con una cuchilla apropiada, y en el piel hechís en un corto circulo. Ponedlas en un tarro, una canasta a otra, echad en ellos el fajo de plátano en un poco de vino blanco seco, y en cada manzana, en el lugar del corazón, un poco de azúcar y un poco de mermelada. Poned en el horno y dejad que esa mazá hasta que la piel aparece doradita y el interior este blando.

copa de piña y queso

No arreglaré la mar, porque el queso debe ser del más fresco, en la mejor forma. Se toma frutos con el piña con conserva, dejada escurir y triturada, sin dejar de algunas conservas pequeñas de naranja y de la piña blanda de las mismas frutas. Poned en copas y tesorros en el frigorífico dos o tres horas.