

## HOW TO:

# PASSION FRUIT Maracuyá/Parcha



**WHAT IS A PASSION FRUIT?** Passion fruit is a sweet and tart tropical fruit from South America that grows on vines. Passion fruit have deep-purple and golden-yellow skin colors, but may also be found in red, orange, and green. Under the thick skin is juicy flesh containing pods of bright, orange-colored edible seeds. Passion fruit is a good source of vitamin C and fiber.

**HOW TO SELECT PASSION FRUIT:** Look for passion fruit that are heavy for their size and have a sweet, tropical smell. Ripe passion fruit will be soft to the touch, bright in color, and slightly wrinkled on the skin.

**HOW TO PREPARE PASSION FRUIT:** Thoroughly wash passion fruit before cutting. To prepare, gently cut the fruit in half with a knife. You will see that the juicy pulp with seeds is separated from the thick skin. Scoop out the pulp with a spoon. Do not scrape the skin too hard to avoid scraping off some of the bitter white layer. Do not eat the skin.

- Fresh Passion Fruit: Enjoy the passion fruit pulp as a simple snack, or add to nonfat yogurt, oatmeal, green salads, and fruit salads.
- Passion Fruit Smoothie: Make a smoothie with passion fruit juice, 1 banana, 1 small mango, and ice. Blend until smooth!
- Passion Fruit in Desserts: Passion fruit pulp may also be used in baked tarts or crumbles, cooked into a fruit jam, added to muffins and breads, or layered with yogurt in a parfait.
- Passion Fruit Salad Dressing: Strain the pulp of 2-3 passion fruits through a colander to remove the seeds and collect the juice from the pulp. Mix passion fruit juice with ½ cup of olive oil, 1 tablespoons of lime juice, 1 tablespoon of vinegar, 2 tablespoons of honey and ¼ teaspoon of salt in a container. Cover the container and shake well until ingredients are mixed and enjoy.

**¿QUÉ ES MARACUYÁ?** El maracuyá es un fruto entre dulce y ácido que proviene de América del Sur y que crece en las vides. Las que mayormente se encuentran en los Estados Unidos tienen la cáscara de color morado oscuro o de un amarillo tirando a dorado, pero también pueden encontrarse en rojo, anaranjado y verde. Debajo de la gruesa corteza se encuentra una pulpa jugosa que contiene unas vainas brillantes de color anaranjado y que es donde se encuentran las semillas comestibles. El maracuyá es una buena fuente de fibra y vitamina C.

**CÓMO SELECCIONAR MARACUYÁ:** Escoja maracuyás que sean pesados para su tamaño y que tengan un aroma dulce y tropical. Los maracuyás maduros deben ser suaves al tacto, de color brillante, y con la piel un poco arrugada.

**CÓMO PREPARAR MARACUYÁ:** Lave muy bien los maracuyás antes de cortarlos. Para prepararlos, corte la fruta con un cuchillo por la mitad, suavemente. Podrá notar que la pulpa jugosa está separada de la corteza gruesa. Saque la pulpa con una cuchara. No raspe la corteza muy fuerte para evitar sacar parte de la corteza blanca y amarga. Nunca se coma la corteza.

- Maracuyá Fresco: Disfrute la pulpa del maracuyá simplemente como una merienda, o agréguelo a su yogurt descremado, avena, ensaladas verdes, y ensaladas de frutas.
- Maracuyá en Batidos/Licuadaos: Prepare una bebida con el jugo de maracuyás, 1 banana, 1 mango pequeño, y hielo. Licúe hasta que esté cremoso!
- Maracuyá en Postres: La pulpa de maracuyá también puede usarse en tartaletas horneadas, cocida en mermeladas, ser agregadas a panes o panecillos, o con yogur en un parfait en capas.
- Aderezo de Maracuyá para Ensaladas: Escorra la pulpa de 2-3 maracuyás en un colador para sacarles la semilla y recoger el jugo de la pulpa. En un recipiente, mezcle el jugo de maracuyá con ½ taza de aceite de oliva, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de vinagre, 2 cucharadas de miel, y ¼ de cucharadita de sal. Tape el recipiente y bata muy bien hasta que los ingredientes se mezclen y disfrute.