

Papayas From Mexico

RECIPE BOOK RECETARIO





Pro Export
Papaya

Papayas
From Mexico



CONTÁCTANOS CONTACT US



ProExport Papaya



@proexport_papaya



Papayas From Mexico



papayasfrommexico@gmail.com



papayasfrommexico.com
proexportpapaya.com

QUIÉNES SOMOS

Somos una asociación de productores exportadores de papaya en México. Constituídos formalmente en el año 2020.

Nuestra principal meta es lograr un desarrollo integral en la industria de la papaya para posicionar nuestro producto con calidad e inocuidad a los consumidores en el extranjero.

Trabajamos en posicionar la papaya mexicana como un producto saludable y de confianza, que cumpla con la demanda y estándares de calidad e inocuidad de los mercados internacionales, mediante el desarrollo integral de sus miembros a través de la capacitación, innovación y promoción.

ABOUT US

We are a non-profit organization of exporting producer sof papaya in Mexico. It was formally established in 2020.

The main reason for our establishment is for the integral development of the papaya industry to position our product with quality and safety for consumers abroad.





LET'S TALK ABOUT
HABLEMOS MÁS SOBRE

PAPAYAS

*Papayas
From Mexico*

La papaya en México...

La papaya es originaria de Centro América, donde ya era cultivada antes del descubrimiento de nuestro continente. Desde allí fue llevada a otras zonas por los españoles, y actualmente se cultiva en zonas tan alejadas como Australia, África y Europa.

En la actualidad se cultiva sobre todo en América del Sur, seguida de Asia y África.

Entre los países exportadores de papaya, el principal es México, seguido de Malasia y Brasil.

La papaya es una fruta tropical que cuenta con muchas propiedades beneficiosas para la salud. Tiene una forma ovoide, la piel es de color amarillo-verdoso y en su interior abundan semillas negras, brillantes y picantes. Posee una pulpa rojiza muy jugosa similar a la del melón y de sabor dulce y suave. Es rica en papaína, la enzima que otorga a esta fruta multitud de propiedades muy interesantes para la salud.

Hay diferentes variedades de papaya, y una de las más comunes en México es la maradol, que proviene de Cuba. Se le llama así porque es producto del esfuerzo de un matrimonio campesino de la provincia central de Las Villas, en dicha isla, y representa la conjunción de los nombres de sus creadores: María y Adolfo (MarAdol). Otras variedades que se cultivan en México son Maribel, Tainung, Passion Red, Intenza, Don Juan, entre otras.

PAÍS	TONELADAS
México	59.959
Malasia	37.000
Brasil	15.709
Estados Unidos	5.939
Belice	4.300
Países Bajos	2.788
Jamaica	2.600
India	2.505
Guatemala	2.200
Ghana	1.374



Los principales estados productores de papaya en México son: Colima, Chiapas, Michoacán, Nayarit, Tamaulipas, San Luis Potosí, Campeche, Oaxaca y Veracruz.

La papaya es una fruta que tan sólo tiene 39 calorías por cada 100 gramos. Una ración de papaya aporta menos calorías que una manzana y el doble de betacarotenos. Además, al ser rica en potasio y tener un bajo contenido en sodio evita la retención de líquidos, resultando una fruta adecuada para adelgazar.



The papaya history in Mexico....

The papaya is originally from Central America, where it was already cultivated before the discovery of our continent. Since, it was taken to other areas by the Spaniards, and nowadays it is cultivated in areas as far away as Australia, Africa and Europe.

Now, it grown mainly in South America, followed by Asia and Africa.

Among papaya exporting countries, the main one is Mexico, followed by Malaysia and Brazil.

Papaya is a tropical fruit with many health benefits. It has an ovoid shape, the skin is yellow-greenish in color and its interior is full of black, shiny and spicy seeds. It has a very juicy reddish pulp similar to melon and a sweet and mild flavor. It is rich in papain, the enzyme that gives this fruit a multitude of very interesting properties for health.

There are different varieties of papaya, and one of the most common in Mexico is the Maradol, which comes from Cuba, called because it is the product of the efforts of a peasant couple from the central province of Las Villas, on the island, and represents the conjunction of the names of its creators: Maria and Adolfo (Ma-rAdol). Other varieties grown in Mexico are Maribel, Tainung, Passion Red, Intenza, Don Juan, among others.

COUNTRY	TONS
Mexico	59.959
Malaysia	37.000
Brazil	15.709
USA	5.939
Belize	4.300
Netherlands	2.788
Jamaica	2.600
India	2.505
Guatemala	2.200
Ghana	1.374



The main papaya producing states in Mexico are: Colima, Chiapas, Michoacán, Nayarit, Tamaulipas, San Luis Potosí, Campeche, Oaxaca and Veracruz.

Papaya is a fruit that has only 39 calories per 100 grams. A serving of papaya provides less calories than an apple and twice as much beta-carotene. In addition, being rich in potassium and having a low sodium content prevents fluid retention, making it a suitable fruit for weight loss.



PROPIEDADES SALUDABLES

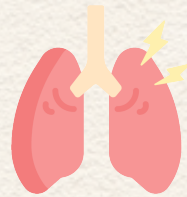
HEALTHY PROPERTIES

Ayuda a la recuperación rápida por padecimientos de:

Helps with fast recovery from conditions such as:



Neumonía / Pneumonia
Mononucleosis / Mononucleosis
Hepatitis / Hepatitis
Otras infecciones virales / Other viral infections



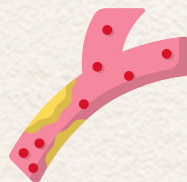
Ayuda a aliviar la respiración asmática

Helps to relieve asthmatic breathing



Ayuda a la elaboración y mantenimiento del colágeno

Helps with the elaboration and maintenance of collagen



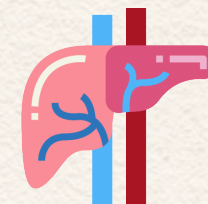
Ayuda a regular los niveles de colesterol

Helps regulate cholesterol levels



Previene el cáncer
Protege al cuerpo de la oxidación

Protects the body from oxidation



Fomenta la absorción de hierro

Encourages iron absorption

DATOS NUTRICIONALES

NUTRITION FACTS



DATOS NUTRIMENTALES <i>Nutritional Information</i>		VITAMINAS <i>Vitamins</i>		MINERALS <i>Minerales</i>	
Porción / <i>Per Serving</i>	100 g	Porción	100 g		
Valor calórico.....	62 kcal	<i>Per Serving</i>			
<i>Caloric Value</i>	261 KJ	· Vit. A.....	0,0 mg	Calcio / <i>Calcium</i>	29,0 mg
· Grasas / <i>Fats</i>	0,4 g	· Vit. B1.....	< 0,1 mg	· Cobre / <i>Copper</i>	< 0,1 mg
- Grasas saturadas.....	0,1 g	· Vit. B11.....	< 0,1 mg	· Hierro / <i>Iron</i>	0,4 mg
<i>Saturated fats</i>		· Vit. B12.....	0,0 mg	· Magnesio / <i>Magnesium</i>	30,5 mg
- Grasas monoinsaturadas.....	0,1 g	· Vit. B2.....	< 0,1 mg	· Manganeso / <i>Manganese</i>	< 0,1 mg
<i>Monounsaturated fats</i>		· Vit. B3.....	0,5 mg	· Fósforo / <i>Phosphorus</i>	14,5 mg
- Grasas poliinsaturadas.....	< 0,1 g	· Vit. B5.....	0,3 mg	· Potasio / <i>Potassium</i>	236,9 mg
<i>Polyunsaturated fats</i>		· Vit. B6.....	< 0,1 mg	· Selenio / <i>Selenium</i>	< 0,1 mg
· Carbohidratos.....	15,7 g	· Vit. C.....	88,3 mg	· Zinc / <i>Zinc</i>	0,1 mg
<i>Carbohydrates</i>		· Vit. D.....	0,0 mg		
- Azúcares / <i>Sugars</i>	11,3 g	· Vit. E.....	0,4 mg		
· Proteínas / <i>Protein</i>	0,7 g	· Vit. K.....	< 0,1 mg		
· Fibra alimentaria.....	2,5 g				
<i>Dietary fiber</i>					
· Colesterol / <i>Cholesterol</i>	0,0 mg				
· Sodio / <i>Sodium</i>	< 0,1 g				
· Agua / <i>Water</i>	127,7 g				



*Papayas
From Mexico*

RECIPE BOOK

RECETARIO

ÍNDICE

PÁG	RECETA
14	Agua de papaya con limón
16	Alitas glaseadas de papaya
18	Camarones al coco con salsa agridulce de papaya
20	Cheesecake de papaya
22	Dulce de Papaya
24	Ensalada de papaya verde
26	Galletas de papaya sin gluten
28	Helado de papaya
30	Panqué de papaya con coco y jengibre
32	Papaya con sal, limón y chile
34	Papaya con queso cottage
36	Pechuga de pollo con Chutney de papaya
38	Rollos vietnamita de papaya
40	Smoothie de papaya

CONTENT

PAGE	RECIPE
14	Papaya Refresher
16	Papaya glazed chicken wings
18	Coconut shrimp with sweet and sour papaya sauce
20	Papaya Cheesecake
22	Papaya Jam
24	Green Unripe Papaya Salad
26	Gluten free papaya cookies
28	Papaya Icecream
30	Spiced papaya coconut bread
32	Papaya with salt, lime and chilli
34	Cottage cheese and papaya
36	Papaya chutney with chicken breast
38	Vietnamese Green unripe papaya rolls
40	Papaya Smoothie



Papayas
From Mexico

Ingredientes

300 gr Papaya
50 gr Azúcar
1 lt Agua fría
2 tz Hielo
120 gr Limón

Agua de papaya Papaya Refresher

6 Vasos / 6 Servings

Ingredients

300 gr Papaya
50 gr Sugar
4 cp Cold water
2 cp Ice
120 gr Lime

Procedimiento

1. Lavar la papaya, pelarla y retirarle las semillas.
2. En la licuadora, colocar la papaya en trozos, el azúcar y la mitad del agua. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Verter esta mezcla en una jarra. Agregar el hielo y el resto del agua. Mezclar y probar de dulzor. La mayoría de las veces la papaya tiende a ser muy dulce, por lo que no es necesario agregar más azúcar.
4. Incorporar el jugo de limón y servir.



Instructions

1. Rinse the papaya. Peel it and remove the seeds.
2. Place the chopped papaya, sugar, and two cups of water in a blender. Process until you have a very smooth drink.
3. Pour this mix into a pitcher. Add ice and the remaining water. Stir and taste for sweetness. Most of the time, papayas tend to be very sweet, so you don't need to add more sugar to your drink.
4. Add the lime juice.



*Papayas
From Mexico*

Ingredientes

2 tazas	Papaya
1 kg	Alitas
	Aceite para freír
30 ml	Aceite de oliva
50 gr	Azúcar
125 ml	Jugo de naranja
30 ml	Jugo de limón
15 gr	Jengibre seco y molido
15 gr	Chile seco y molido
45 gr	Sal
1 diente	Ajo

Procedimiento

1. Lavar la papaya, pelarla y retirarle las semillas.
2. Colocar en la licuadora la papaya en trozos, aceite de oliva, azúcar, jugo de naranja, limón, jengibre, chile seco, ajo y sal al gusto.
3. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Cocinar por 15 minutos a fuego medio. Reservar.
5. Colocar las alitas en una olla. Cubrir con agua y añadir un poco de sal. Cocinar durante 30 minutos, o hasta lograr que se cocinen completamente.
6. En aceite caliente, freír las alitas (previamente cocidas) hasta que la piel se dore.
7. Colocar las alitas en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
8. Bañar las alitas con salsa y servir.

Alitas con glaseado de papaya

Papaya glazed chicken wings

4 personas / 4 servings

Ingredients

2 cups	Papaya
1 kg	Chicken wings
	Vegetable oil
30 ml	Olive oil
50 gr	Sugar
125 ml	Orange juice
30 ml	Lemon Juice
15 gr	Powdered ginger
15 gr	Chilli
45 gr	Salt
1 clove	Garlic

Instructions

1. Rinse the papaya. Peel it and remove the seeds.
2. Place the papaya cut into pieces, olive oil, sugar, orange juice, lemon juice, powdered ginger, garlic, chilli and salt. Mix until smooth.
3. Cook in a small saucepan for about 15 minutes. Set aside.
4. Place the chicken wings in saucepan. Cover with water and add a pinch of salt. Cook for 30 minutes or until well done.
5. Add enough oil to cover the bottom of a large skillet over medium heat. Fry the chicken wings each side until golden.
6. Place the finished chicken wings on a plate lined with a paper towel.
7. Pour the sauce over the chicken wings and serve.





Papaya
From Mexico

Ingredientes

1 kg	Camarones
220 gr	Coco rallado
110 gr	Empanizador
250 gr	Harina de trigo
3 pz	Huevos
	Aceite para freír
400 gr	Papaya
1 diente	Ajo
1 cm	Jengibre fresco
90 gr	Limón
15 gr	Azúcar
30 ml	Agua

Procedimiento

1. Lavar la papaya, pelarla y retirarle las semillas.
2. En la licuadora, colocar la papaya en trozos, jengibre, ajo, azúcar y agua. Licuar.
3. Agregar el jugo de limón, mezclar y reservar.
4. Hacer una mezcla con el coco rallado y el empanizador. Reservar.
5. Limpiar y retirar la cáscara de los camarones.
6. Cascar los huevos y batir hasta incorporar. Reservar.
7. Cubrir los camarones con harina, luego remojar en el huevo batido. Por último cubrir con la mezcla de coco y empanizador. Si es necesario, presionar cada camarón en esta mezcla para que se adhiera uniformemente.
8. Freír los camarones en aceite caliente hasta que se doren (aproximadamente 3 minutos por cada lado). Una vez listos, colocarlos en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite. También puedes hacerlos en una Airfryer.
9. Acompañar con la salsa de papaya.

Camarones al coco con salsa agridulce de papaya

Coconut shrimp with
sweet n sour papaya sauce

4-6 personas / 4-6 servings

Ingredients

1 kg	Shrimp
220 gr	Shredded coconut
110 gr	Bread crumbs
250 gr	All-purpose flour
3 pz	Eggs
	Vegetable oil
400 gr	Papaya
1 clove	Garlic
1 cm	Ginger
90 gr	Lime
15 gr	Sugar
30 ml	Water

Instructions

1. Rinse the papaya. Peel it and remove the seeds.
2. Put the flour in a medium bowl. Beat the eggs in another bowl. In a third bowl, mix the bread crumbs and the coconut.
3. Dip the shrimp into the flour, then the eggs and then dredge the shrimp into the coconut pressing gently to adhere. Set aside.
4. Add enough oil to cover the bottom of a large skillet over medium heat. Fry the coconut shrimp each side until golden.
5. Place the finished coconut shrimp on a plate lined with a paper towel.
6. Using a blender, mix papaya, garlic, ginger, lime, sugar and water until smooth.
7. Serve the coconut shrimp with the sauce to dip in.





*Papayas
From Mexico*



Ingredientes

380 gr Queso crema
375 gr Leche condensada
2 pz Huevo
1 pz Yemas de huevo
200 gr Papaya
160 gr Galletas María
90 gr Mantequilla

Cheesecake de Papaya

Papaya Cheesecake

8 porciones / 8 Servings

Ingredients

380 gr Cream cheese
375 gr Condensed milk
2 pz Egg
1 pz Egg yolk
200 gr Papaya
160 gr Crackers
90 gr Butter

Procedimiento

1. Lavar la papaya, pelarla y retirarle las semillas.
2. Moler finamente las galletas María. Mezclar con la mantequilla hasta obtener una pasta uniforme. Colocar en la base del molde.
3. En la licuadora, colocar el queso crema, pulpa de papaya, leche condensada, huevos y yema. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Colocar la mezcla anterior sobre la base de galletas.
5. Hornear en horno precalentado a 180°C durante 40 minutos o hasta que al introducir un cuchillo, este salga limpio.
6. Dejar enfriar y refrigerar. Servir bien frío y acompañar con dulce de papaya.



Instructions

1. Rinse the papaya. Peel it and remove the seeds.
2. Prepare Graham Cracker crust first by combining graham cracker crumbs and melted butter and use a fork to combine ingredients well.
3. Pour crumbs into a 9" Springform pan and press firmly into the bottom and up the sides of your pan. Set aside.
4. Using a blender, mix the papaya cut into pieces, condensed milk, cream cheese, eggs and egg yolk.
5. Pour cheesecake batter into prepared springform pan. To insure against leaks, place pan on a cookie sheet.
6. Bake at 180°C for about 40 to 45 minutes.
7. Remove from the oven and let cool. Transfer to refrigerator and allow to cool for at least 6 hours.



Papayas
From Mexico

Ingredientes

1 kg Papaya
500 gr Azúcar
1 raja Canela
2 pzas Limón

Dulce de papaya

Papaya Jam

1 litro / 4 cups

Ingredients

1 kg Papaya
500 gr Sugar
1 stick Cinnamon
2 pieces Lime

Procedimiento

1. Lavar la papaya, pelarla y retirarle las semillas.
2. En un cazo hondo, colocar la papaya cortada en cubos, azúcar y canela. Llevar a fuego alto hasta que hierva, y a continuación bajar a fuego medio-bajo.
3. Mover de vez en cuando, y dejar cocinar por una hora o hasta que espese.
4. Una vez hecho el dulce agregar el jugo de limón y colocar en un recipiente de cristal.
5. Dejar enfriar y mantener en refrigeración.



Instructions

1. Rinse the papaya. Peel it and remove the seeds.
2. Chop the papaya. Add it to a pan.
3. Add sugar and cinnamon. Cook until it boils, then cook at slow heat.
4. Stir and cook until it thickens.
5. Now, turn off the heat and add the lime juice. Pour the jam into a crystal recipient.
6. Let cool and keep it in the fridge.



Papayas
From Mexico

Ingredientes

- 1/2 pz Papaya verde
- 100 gr Mezcla de lechugas
- 300 gr Aguacate
- 100 gr Jitomate cherry
- 50 gr Nuez de la india
- 60 gr Limón
- 30 ml Aceite de ajonjolí
- Sal
- Pimienta

Procedimiento

1. Lavar la papaya, pelarla y retirarle las semillas.
2. Cortar la papaya en cubos pequeños.
3. Cortar el jitomate cherry por mitades.
4. Retirar la cáscara del aguacate, así como la semilla. Cortar en cubos del mismo tamaño.
5. En un bowl, mezclar la papaya, el jitomate, el aguacate, las lechugas y las nueces.
6. Agregar el jugo del limón, aceite de ajonjolí, y sal y pimienta al gusto.
7. Mezclar y servir.

Ensalada de papaya verde

Unripe Green papaya salad

4 porciones / 4 servings

Ingredient s

- 1/2 pz Unripe Green papaya
- 100 gr Mixed greens
- 300 gr Avocado
- 100 gr Cherry tomato
- 50 gr Cashew nuts
- 60 gr Lime
- 30 ml Sesame oil
- Salt
- Pepper

Instructions

1. Rinse the papaya. Peel it and remove the seeds.
- 2 Cut the papaya into small pieces.
3. Cut the cherry tomatoes in halves.
4. Peel off the avocado and cut into pieces of the same size as the papaya.
5. In a bowl, mix together the avocado, cherry tomatoes, papaya, cashews and lettuce.
6. Add lime juice, sesame oil, salt and pepper to taste and mix together.
7. Serve.



*Papayas
From Mexico*



Ingredientes

250 gr Harina de almendras
50 gr Harina de coco
1 pz Huevo
175 gr Papaya
50 gr Azúcar glass

Procedimiento

1. Lavar la papaya, pelarla y retirar le las semillas.
2. En un bowl, machacar la papaya con un pasa puré.
3. Incorporar en el bowl la harina de almendras, harina de coco, azúcar glass y el huevo junto con la papaya. Mezclar hasta incorporar.
4. Elaborar bolitas del mismo tamaño y colocar sobre una charola engrasada.
5. Presionar las bolitas con un vaso y meter al horno.
6. Hornear en horno precalentado a 180°C durante 18 minutos o hasta que doren. Dejar enfriar.
7. Mantener en un lugar limpio y seco.

Galletas de papaya sin gluten

Gluten free papaya cookies

12 galletas / 12 cookies

Ingredients

250 gr Almond flour
50 gr Coconut flour
1 Egg
175 gr Papaya
50 gr Powdered sugar

Instructions

1. Rinse the papaya. Peel it and remove the seeds.
2. Smash the papaya.
3. In a bowl, whisk together almond flour, coconut flour, powdered sugar and the egg. Then add the mashed papaya and mix.
4. Make small balls with the dough. Place them into a cooking sheet.
5. Press the balls with a glass.
6. Bake the cookies at 180°C during 18 minutes or until they look brown. Let cool.



*Papayas
From Mexico*



Ingredientes

500 gr Papaya
375 gr Leche condensada
250 ml Crema de coco
15 ml Vainilla

Helado de Papaya

Papaya Ice cream

1,5 litros / 6 cups

Ingredients

500 gr Papaya
375 gr Condensed milk
250 ml Coconut cream
15 ml Vanilla

Procedimiento

1. Lavar la papaya, pelarla y retirarle las semillas.
2. En la licuadora, colocar la papaya en trozos, leche condensada, crema de coco y vainilla. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Colocar en un recipiente de plástico y llevar al congelador durante aproximadamente 4 horas o hasta lograr la consistencia de nieve.
4. Servir.

Instructions

1. Rinse the papaya. Peel it and remove the seeds.
2. Using a blender, mix the papaya cut into pieces, condensed milk, coconut cream and vanilla. Blend until smooth.
3. Pour the batter into a plastic recipient and take it to the fridge for about 4 hours, or until freeze.
4. Serve.



*Papayas
From Mexico*



Ingredientes

320 gr	Harina de trigo
13 gr	Polvo para hornear
300 gr	Mantequilla
6 pz	Huevos
100 gr	Azúcar mascabado
180 gr	Azúcar estándar
160 gr	Papaya
1 cdta	Canela en polvo
1 cdta	Jengibre en polvo
110 gr	Coco rallado seco

Procedimiento

1. Lavar la papaya, pelarla y retirarle las semillas.
2. En la batidora, mezclar el azúcar estándar y mascabado con la mantequilla, hasta suavizar.
3. Incorporar los huevos uno por uno.
4. Agregar juntos: la harina, el polvo para hornear, la canela en polvo y el jengibre en polvo cernidos. Batir hasta incorporar.
5. Machacar la papaya con un pasa puré y añadir a la mezcla anterior, junto con el coco rallado.
6. Agregar la mezcla a un molde enharinado para panqué.
7. Hornear en horno precalentado a 180 °C durante 45 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo, éste salga limpio.
8. Dejar enfriar y retirar del molde.

Panqué de papaya con coco, jengibre y canela Spiced papaya coconut bread

2 panqué / 2 breads

Ingredients

320 gr	All-purpose flour
13 gr	Baking powder
300 gr	Butter, unsalted
6 pz	Eggs
100 gr	Brown sugar
180 gr	Cane sugar
160 gr	Papaya
1 tsp	Cinammon powder
1 tsp	Ginger powder
110 gr	Shredded coconut

Instructions

1. Preheat oven to 350°F (180°C)
2. Rinse the papaya. Peel it and remove the seeds.
3. Using a handheld or stand mix, beat the brown sugar and cane sugar with the butter until soft.
4. Beat in the eggs, one by one until combined.
5. Whisk the flour, baking powder, cinnamon powder, ginger powder and add to the mixture.
6. Smash the papaya and beat in the batter with the shredded coconut.
7. Pour the mixture into a cake pan, greased or lined with parchment paper.
8. Bake for around 45 minutes. To test for doneness, insert a toothpick in the center of the cake. If it comes out clean, it's done.
9. Allow cake to cool down and remove it from the cake pan.





*Papayas
From Mexico*



Ingredientes

- 300 gr Papaya
- 60 gr Limón
- 15 gr Sal
- 15 gr Chile en polvo

Procedimiento

1. Lavar la papaya, pelarla y retirarle las semillas.
2. Cortar la papaya en trozos pequeños.
3. Colocar la papaya en un tazón, agregar el jugo de limón, sal y chile en polvo al gusto.
4. Servir.

Papaya con sal, limón y chile

Papaya with salt, lime and chilli

4 personas / 4 servings

Ingredients

- 300gr Papaya
- 60gr Lime
- 15gr Salt
- 15gr Powdered chilli

Instructions

1. Rinse the papaya. Peel it and remove the seeds.
2. Cut the papaya into small pieces.
3. Place the papaya in a bowl, add salt, lime and chilli to taste.
4. Serve.





*Papayas
From Mexico*

Ingredientes

500 gr Papaya
380 gr Queso cottage
1/2 tz Frambuesa
1/2 tz Zorzamora
1/2 tz Arándanos
1/2 tz Fresas
200 gr Granola

Procedimiento

1. Lavar la papaya, pelarla y retirarle las semillas.
2. Cortar la papaya en trozos pequeños. Mezclar con las fresas, zorzamoras, arándanos y frambuesas.
3. Colocar el queso cottage y agregar granola.

Papaya con queso cottage

Papaya with cottage cheese

4 personas / 4 servings

Ingredients

500 gr Papaya
380 gr Cottage cheese
1/2 cp Raspberries
1/2 cp Blackberries
1/2 cp Blueberries
1/2 cp Strawberries
200 gr Granola

Instructions

1. Rinse the papaya. Peel it and remove the seeds.
2. Cut the papaya into small pieces. In a bowl, mix the berries and the papaya.
3. Top with cottage cheese and granola.





*Papayas
From Mexico*

Ingredientes

15 ml	Aceite vegetal
185 gr	Cebolla blanca
3 cm	Jengibre
4 pza	Chile de árbol
1 pza	Cardamomo
1/2 raja	Canela
1 odita	Comino
1 kg	Papaya
150 gr	Azúcar
100 ml	Vinagre de vino blanco
1 diente	Ajo
10 pzas	Pimienta entera
800 gr	Pechuga de pollo
a gusto	Sal
a gusto	Pimienta molida

Procedimiento

1. Lavar la papaya, pelarla y retirarle las semillas.
2. Pelar la cebolla, el ajo y el jengibre. Cortar en cubos pequeños.
3. En un cazo hondo, sofreír la cebolla con el aceite, hasta que esté transparente. Agregar la papaya, azúcar y el resto de los ingredientes.
4. Cocinar a fuego alto hasta que hierva, y bajar a temperatura media-baja. Dejar cocinar por una hora o hasta que espese. Reservar.
5. Salpimentar el pollo. En una sartén con aceite, cocinar el pollo perfectamente por ambos lados.
6. Bañar el pollo con la salsa de chutney y servir.

Pechuga de pollo con Chutney de papaya

Papaya chutney with chicken breast

4 porciones / 4 servings

Ingredients

15 ml	Vegetable oil
185 gr	Onion
3 cm	Ginger
4 pieces	Chilli
1 piece	Cardamom
1/2 stick	Cinnamon
1 spoon	Cummin
1 kg	Papaya
150 gr	Sugar
100 ml	White wine vinegar
1 clove	Garlic
10 pieces	Black pepper
800 gr	Chicken breast
to taste	Salt
to taste	Ground pepper

Instructions

1. Rinse the papaya. Peel it and remove the seeds.
2. Peel onion, garlic and ginger. Cut into small pieces.
3. In a medium pot, add some oil and saute the onion. Incorporate the papaya cut into small pieces, sugar and the rest of the ingredients.
4. Cook until it boils, then heat over medium or slow heat. Let cook for an hour or until thickens. Then stir in salt to taste. Set aside.
5. Pour salt and pepper on the chicken breast.
6. Set a pan over medium - high heat. Add a some oil, and let cook the chicken breast on each side.
7. Cover the chicken breast with chutney and serve.



*Papayas
From Mexico*



Ingredientes

- 1/2 pz Papaya verde
- 100 gr Zanahoria pelada
- 100 gr Calabacita
- 50 gr Jitomate cherry
- 60 gr Cacahuates
- 100 gr Limón
- 30 ml Vinagre de vino blanco
- 45 ml Salsa de pescado o de ostión
- Pimienta
- Sal
- 10 gr Cilantro
- 8 pz Hojas u obleas de arroz

Procedimiento

1. Lavar la papaya, pelarla y retirarle las semillas.
2. Rallar la papaya, zanahoria y calabacita o cortar en tiras delgadas.
3. Cortar los jitomates cherry por mitad.
4. En un bowl mezclar los vegetales junto a las hojas de cilantro y los cacahuates.
5. Agregar el jugo del limón, salsa de pescado, y un toque de vinagre de vino blanco. Mezclar y reservar.
6. Colocar agua tibia en un plato ancho. Pasar las obleas de arroz por el agua hasta que se se ablanden. Ponerla sobre una toalla limpia.
7. En el centro coloca la mezcla anterior. Cierra la parte inferior como si fuera un wrap y encima los lados para cerrar el rollo. Repite con cada uno.
8. Acompaña con salsa de soya al gusto.

Rollos Vietnamita de Papaya

Vietnamese unripe Green papaya spring rolls

4 personas / 4 Servings

Ingredients

- 1/2 pz Unripe Green papaya
- 100 gr Carrots, peeled
- 100 gr Zucchini
- 50 gr Cherry tomatoes
- 60 gr Peanuts
- 100 gr Lime
- 30 ml White wine vinegar
- 45 ml Fish sauce
- Black pepper
- Salt
- 10 gr Coriander leaves
- 8 pz Rice paper wrappers

Instructions

1. Rinse the papaya. Peel it and remove the seeds.
2. Shred the unripe green papaya, carrot and zucchini or cut in juliennes.
3. Cut cherry tomatoes in halves.
4. In a bowl, mix the vegetables with the coriander leaves and the peanuts.
5. Add the lime juice, fish sauce, and a touch of white wine vinegar. Mix and set aside.
6. Place warm water in a large plate. Briefly, dip one rice paper wrapper into the plate with water to wet just enough to make it pliable and then lay flat. Place it on a dry towel.
7. Fill the center with the salad mix and roll it up away from you. Repeat with the remaining filling and wrappers.
8. Place the rolls on a plate and dip in soy sauce.



*Papayas
From Mexico*



Ingredientes

300 gr Papaya
30 gr Azúcar
250 ml Leche
1 tz Hielo
250 ml Yogur griego

Procedimiento

1. Lavar la papaya, pelarla y retirarle las semillas.
2. En la licuadora, colocar la papaya en trozos, el azúcar, leche, yogur y hielo. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Servir en vasos y disfrutar.

Smoothie de papaya

Papaya Smoothie

4 personas / 4 servings

Ingredients

300 gr Papaya
30 gr Sugar
250 ml Milk
1 cp Ice
250 ml Greek yogur

Instructions

1. Rinse the papaya. Peel it and remove the seeds.
2. Place the papaya cut into pieces, milk, sugar, ice and greek yogur into a blender. Mix in high speed until the mixture is smooth and thick.
3. Serve.





TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
ALL RIGHTS RESERVED

papayasfrommexico.com

