

HOW TO:

PAPAYA *Papaya*



WHAT IS A PAPAYA? Papaya is a tropical fruit also known as a tree melon, papaw, or pawpaw. There are two varieties of papaya: Mexican, which weighs up to 10 pounds, and Hawaiian, which is much smaller. The soft, edible flesh is sweet and has a rich orange color and a cluster of small black seeds at the center. Papaya is a good source of potassium and folate and an excellent source of vitamins A and C.

HOW TO SELECT PAPAYAS: Look for papaya that is firm yet yields to gentle pressure. The skin of the papaya varies in color from green when unripe to yellow, orange when ripe. Although unripe, green papaya may be eaten raw or cooked and is popular in Southeast Asian cuisine. Look for papaya with a smooth skin without bruises and cuts.

HOW TO PREPARE PAPAYAS: Thoroughly wash papaya before using. Peel the skin using a vegetable peeler or a sharp knife. Slice the papaya in half lengthwise and with a large spoon, scrape out the black seeds from the center.

- **Fresh Papaya:** Slice or dice ripe papaya into desired size pieces and enjoy as a simple snack. Add pieces to fruit salads, green salads, or nonfat yogurt. Make a papaya smoothie by blending papaya, bananas, strawberries, and milk.
- **Roasted Papaya:** Preheat oven to 350°F. Drizzle honey over a halved and seeded ripe papaya. Place cut side up in a baking sheet. Roast the papaya until tender, around 10-15 minutes.
- **Green Papaya:** Sliced or grated, green papaya are great for salads and slaws, typically with lime juice, sugar, fish sauce, and fresh chilies. Season with salt and pepper and serve as a side with grilled shrimp, fish, or chicken.

¿QUÉ ES UNA PAPAYA? La papaya es una fruta tropical. Hay dos variedades de papaya: la mejicana, la cual pesa hasta 10 libras, y la hawaiana, que es mucho más pequeña. Su pulpa suave y comestible es dulce y de un color anaranjado intenso, y tiene un grupo de pequeñas semillas negras en el centro. La papaya es una buena fuente de potasio y ácido fólico, y una excelente fuente de vitaminas A y C.

CÓMO SELECCIONAR PAPAYAS: Escoja papayas que sean firmes pero que se hundan ligeramente cuando las presione. La corteza de la papaya varía de color desde verde cuando no está madura, hasta amarilla, anaranjada cuando se madura. La papaya verde se puede comer cruda o cocida y es muy popular en la cocina del Sureste de Asia. Seleccione papayas que tengan la piel lisa, y estén libres de abolladuras y grietas.

CÓMO PREPARAR PAPAYAS: Lave muy bien las papayas antes de usarlas. Pélelas con un pelador de vegetales o un cuchillo bien afilado. Corte la papaya longitudinalmente y con una cuchara grande, saque todas las semillas negras del centro.

- **Papaya Fresca:** Rebane o corte la papaya madura en cuadros al gusto y disfrútela como una simple merienda. Añada pedacitos a su ensalada de frutas, ensaladas verdes, o a su yogur descremado. Prepare un batido de papaya licuando papaya madura, bananas, fresas, y leche.
- **Papaya Rostizada:** Precaliente el horno a 350°F. Riegue miel de abejas sobre la mitad de la papaya madura, sin semillas. Colóquela en una bandeja para hornear mirando hacia arriba. Rostice la papaya hasta que ablande, aproximadamente 10-15 minutos.
- **Papaya Verde:** Rebane o ralle la papaya verde, ésta es fantástica para ensaladas y slaws, es típico agregarles jugo de lima, azúcar, salsa de pescado y chiles frescos. Sazone con sal y pimienta, y sirva como acompañante con camarones a la parrilla, pescado, o pollo.