

# Receta de duraznos en conserva



Receta de duraznos en conserva

Un magnifico postre de duraznos en conserva favorito de todos, que suele comprarse elaborado, **pero que es increíblemente fácil de preparar** con frutas de la estación y disponer durante todo el año.

## ¿Cómo hacer duraznos en conserva?

En general, lo recomendable es utilizar los llamados «duraznos conserveros», **variedades clásicas como Pomona, Phillips Cling, Fortuna y Andross**, o algunas otras variedades más recientes como Loadel y Doctor Davis, por mencionar algunas.

# Información Nutricional

**Categoría:** [Postres](#)

**Cocina:** Chilena

**Calorías:** 350

**Vitaminas:** A, B1, B2, E, D, K

**Minerales:** Fósforo, Potasio

**Preparación:** 60 minutos

**Cocción:** 30 minutos

**Raciones:** 6 personas

## Receta de duraznos en conserva

### Ingredientes

- 2 kg de duraznos conserveros
- 2 litros de agua
- 600 g de azúcar granulada
- 2 ramitas de canela
- 1 naranja

### Preparación

- **1.** En una olla grande calentar dos litro de agua y añadir la piel de media naranja sin la parte blanca, la canela y el azúcar, revolver todo con una cuchara de madera hasta disolver por completo, llevar a hervor y mantener a fuego bajo por unos 10 minutos para concentrar aromas y sabores.
- **2.** Lavar muy bien los duraznos bajo un chorro de agua fría, separar aquellos que estén muy maduros, pelar con cuidado, abrir por la mitad y retirar el huesco. Reservar en una fuente.
- **3.** Filtrar el almíbar en un colador fino sobre un bol

- grande para retirar los restos de zeste y canela.
- 4. Con la ayuda de un tenedor insertar las mitades de durazno dentro de frasco limpios y esterilizados hasta alcanzar la línea baja inferior de la tapa, evitar introducir los dedos y limpiar el borde del frasco con papel absorbente.
  - 5. Rellenar los frascos con el almíbar, distribuir internamente hasta cubrir toda la fruta, extrayendo cualquier resto de oxígeno en el interior, asentar suavemente y tapar hasta sellar.
  - 6. Distribuir los frascos en el interior de una olla grande y cubrirlos en agua por completo por sobre la tapa, llevar a hervor y mantener a fuego medio-bajo por unos 13 minutos, retirar cuidadosamente, enfriar por completo sobre una rejilla a temperatura ambiente y almacenar en un lugar fresco, seco y oscuro hasta el momento de consumo.
  - 7. Servir la conserva de durazno fría, bañar la fruta en el almíbar y opcionalmente coronar con una cucharada de crema batida.

## **Cómo esterilizar frascos de vidrio**

- 1. En una olla grande y alta calentar abundante agua hasta unos 40°C (104°F), sumergir los frascos y las tapas, cubrir y llevar a hervor, mantener por unos 15 minutos a fuego medio bajo.
- 2. Retirar cuidadosamente los frascos y las tapas de la olla con una tenaza y enfriar boca abajo sobre una rejilla para estilar.

## ¿Sabías qué?

El durazno contiene flavonoides como el licopeno y la luteína, **los cuales ayudan a prevenir la degeneración muscular y enfermedades del corazón**; así como zeaxantina y criptoxantina, que protegen nuestro organismo contra los radicales libres que envejecen prematuramente el cuerpo.

## Recomendamos

- [Mermelada de duraznos](#)
- [Receta de clery de durazno](#)
- [Cáscara de naranja confitada](#)
- [Receta de galletas de chuño](#)