

Cerezas de Europa



**¡DEL CAMPO
A TU MESA!**

Recetario Naturalmente CeriZioso: **15 formas de ser CeriZioso esta temporada**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados sólo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación de España. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

Para obtener más información sobre hábitos alimenticios equilibrados y saludables, consulte el documento «Come sano y muévete: 12 decisiones saludables» del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/come_sano_muevete.pdf



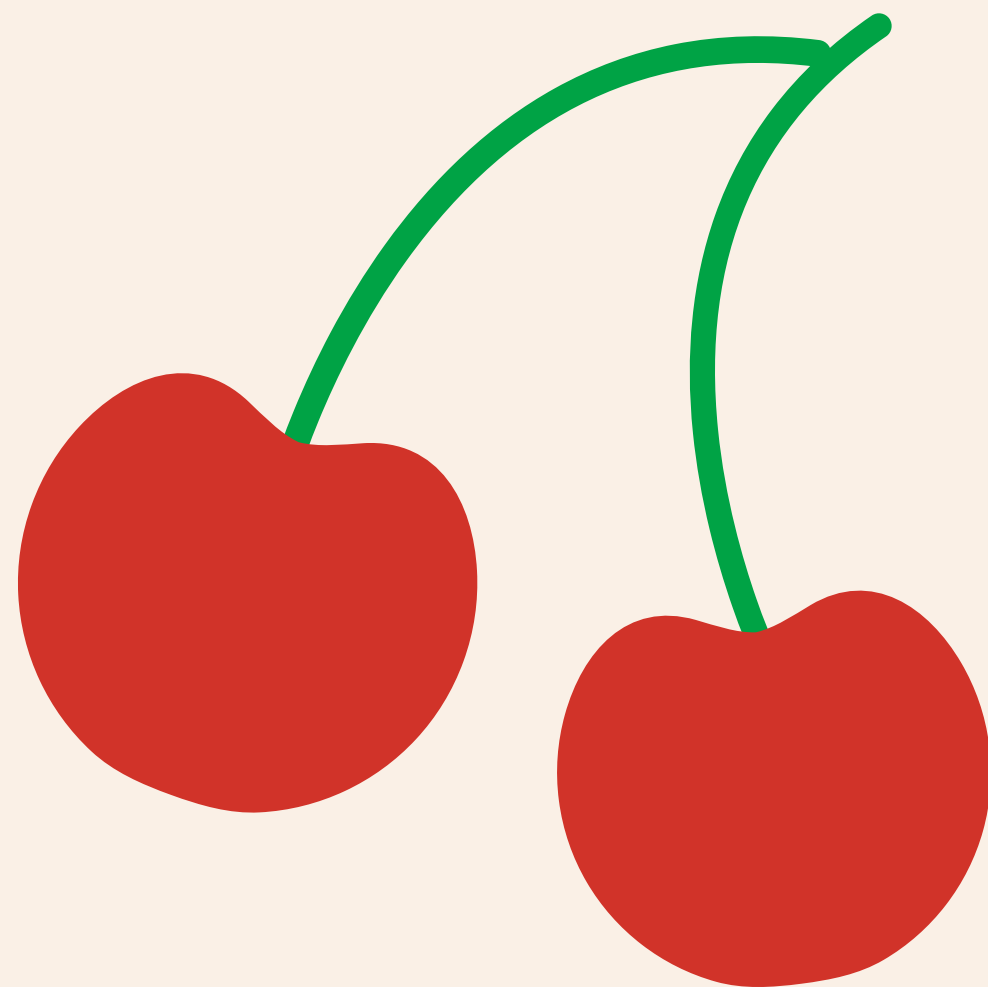
Financiado por
la Unión Europea



**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**







**¡Naturalmente
ceriZiosas!**

Índice

Introducción	7
Recetas ceriZiosas	
Tostadas Francesas con Cereza y Chocolate	11
Smoothie de Cerezas y Frutas del Bosque	13
Muffins de Cereza y Limón	15
Barritas de Cereza y Nueces	17
<i>Cerezas Europeas: Sabor, Origen y Futuro en Femenino</i>	18
Tarta de Cereza y Almendra	20
Tostas con Queso Azul y Salsa de Cereza	22
Focaccia de Cerezas y Tomillo	24
Sangría de Cereza	26
Pavlova de Cereza, Nectarina y Pistacho	28
<i>De la huerta europea a tu mesa: tradición, frescura y un proceso pensado para cuidar cada detalle</i>	30
Tarta de Chocolate con Cereza	33
Helado con Remolinos de Cereza	35
Muslos de Pollo Glaseados con Cereza	37
Chili de Cereza y Chipotle	39
<i>Cereza europea = sostenibilidad en acción</i>	40
Crumble de Cereza y Melocotón	42
Tarta de Queso Horneada con Cereza y Chocolate Blanco	44



Las cerezas europeas combinan tradición, innovación y sostenibilidad.

Se cultivan con prácticas responsables, usando tecnologías que garantizan la frescura y trazabilidad del producto.

Desde su recolección manual hasta su llegada al hogar en menos de 72 horas, todo está pensado para que disfrutes lo mejor del campo europeo.

Pero además, este cultivo es una historia viva de mujeres rurales que lideran la transformación del sector agroalimentario.

Ellas impulsan comunidades, preservan el saber agrícola y demuestran que el futuro del campo europeo también se escribe en femenino. Las cerezas europeas no solo son deliciosas: son símbolo de compromiso social, calidad y sostenibilidad







Tostadas Francesas con Cereza y Chocolate

Estas tostadas francesas con cereza y chocolate son un desayuno o brunch indulgente y delicioso: brioche mantecoso, suave y empapado en huevo, cubierto con cerezas y un chorrito de chocolate. ¿Quién puede resistirse?



INGREDIENTES:

1 naranja
100 g de cerezas europeas
Picota, deshuesadas
y partidas por la mitad
1 huevo grande, batido
1 cucharadita de azúcar
Una pizca grande de canela
2 rebanadas gruesas
de brioche
Un chorrito de aceite de oliva
25 g de chocolate negro,
derretido
1 cucharada de nueces
pecanas picadas
2 cucharaditas de cacao
en polvo

PREPARACIÓN:

Pela la naranja sobre un bol para recoger el zumo. Mezcla los gajos con el zumo y las cerezas.

En un plato hondo, bate el huevo y añade el azúcar y la canela.

Sumerge las rebanadas de brioche y deja que absorban bien la mezcla.

Calienta el aceite en una sartén grande, fríe las rebanadas empapadas durante 2-3 minutos por cada lado hasta que estén doradas.

Sirve con las cerezas y la naranja por encima, un chorrito de chocolate, nueces picadas y espolvorea con cacao.

2 Porciones

Smoothie de Cerezas y Frutas del Bosque

Las cerezas y los frutos rojos son la pareja perfecta para el verano. Este batido, además de sabroso, gana cremosidad y proteína con la almendra molida.



INGREDIENTES:

175 g de cerezas europeas
Picota, deshuesadas
50 g de frambuesas
(o frutas del bosque al gusto)
3 cucharadas de yogur natural
200 ml de leche
2 cucharadas de almendra
molida

PREPARACIÓN:

Licúa las cerezas, frambuesas y yogur hasta que esté suave.
Agrega poco a poco la leche y la almendra hasta conseguir una textura cremosa.
Sirve en vasos altos.

2 Porciones



Muffins de Cereza y Limón

Con un toque de almendra que combina a la perfección con las cerezas Picota, estos muffins son ligeros y sabrosos.



INGREDIENTES:

200 g de harina con levadura
 ½ cucharadita de levadura química
 100 g de azúcar
 100 g de almendra molida
 Ralladura de 1 limón
 Zumo de ½ limón
 225 ml de leche
 4 cucharadas de aceite de girasol
 2 huevos
 175 g de cerezas europeas Picota, deshuesadas y en cuartos
 25 g de almendra laminada

Cantidad: 12 muffins

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 200°C. Forra una bandeja de 12 muffins con cápsulas.
 En un bol, mezcla la harina, levadura, azúcar, almendra y ralladura de limón.
 En una jarra, bate el zumo, la leche, el aceite y los huevos.
 Incorpora los líquidos a los sólidos sin sobrebatar. Añade las cerezas con suavidad.
 Rellena las cápsulas, espolvorea con almendras laminadas y hornea 20-22 min.
 Deja enfriar sobre una rejilla.



Barritas de Cereza y Nueces

Estas barritas son ideales para llevar a un picnic o como tentempié de media mañana.



INGREDIENTES:

75 g de aceite de coco
40 g de melaza (o miel negra)
40 g de sirope dorado
35 g de azúcar moreno claro
240 g de copos de avena
125 g de cerezas europeas
Picota, deshuesadas y picadas
80 g de nueces pecanas,
partidas por la mitad

Cantidad: 12 unidades

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 200°C. Forra un molde cuadrado de 20 x 20 cm con papel vegetal.

Derrite en un cazo el aceite de coco, la melaza, el sirope y el azúcar. Remueve hasta que todo esté bien integrado.

Fuera del fuego, añade los demás ingredientes y mezcla muy bien.

Vierte la mezcla en el molde y alisa la superficie con una cuchara.

Hornea durante 20 minutos hasta que estén ligeramente doradas.

Deja enfriar 5 minutos y corta en 12 barritas. Enfría completamente antes de guardarlas.

Se conservan 5 días en recipiente hermético o 2 meses congeladas.

De la huerta europea a tu mesa – calidad, frescura e innovación

Las cerezas europeas son el resultado de un sistema de producción que combina técnicas tradicionales con innovación.

Se recogen a mano en el punto óptimo, se enfrían con cuidado para mantener toda su frescura y, en tan solo 72 horas, pueden estar en tu mesa.

Todo este proceso forma parte de una cadena de valor sostenible que cuida el medioambiente, promueve buenas prácticas agrícolas y garantiza la calidad desde el campo hasta el hogar.



Tarta de Cereza y Almendra

Una tarta tradicional en la que cerezas y almendras hacen la pareja perfecta.



INGREDIENTES:

Para la masa:

90 g de mantequilla sin sal, fría y en cubos
175 g de harina
50 g de azúcar glas
1 yema de huevo mediana
1 cucharada de agua

Para el relleno:

175 g de mantequilla sin sal, ablandada
175 g de azúcar
175 g de almendra molida
2 huevos, batidos
400 g de cerezas europeas Picota, deshuesadas

Cantidad: 8 - 10 porciones

PREPARACIÓN:

Haz la masa mezclando mantequilla y harina con los dedos hasta obtener textura de migas.

Agrega el azúcar glas, el huevo y el agua. Forma una masa, envuélvela y enfría 1 hora.

Precalienta el horno a 200°C. Extiende la masa y forra un molde de tarta de 23 cm. Pincha el fondo con un tenedor, cubre con papel y legumbres secas.

Hornea 10 min, retira papel y hornea 5 min más.

Para el relleno, bate mantequilla y azúcar hasta que estén cremosos. Agrega almendra y huevos.

Coloca la mitad de las cerezas sobre la masa, vierte la mezcla de almendra y añade el resto de las cerezas.

Hornea durante 1h15 min hasta que esté dorada.

Sirve fría o caliente, espolvoreada con azúcar glas.



Tostas con Queso Azul y Salsa de Cereza

Esta salsa dulce y afrutada combina a la perfección con el queso azul para un almuerzo o aperitivo ligero.



INGREDIENTES:

150 g de cerezas europeas
Picota, deshuesadas
1 cebolleta, picada fina
¼ de pepino, en dados
1 cucharada de perejil picado
Zumo de ½ lima
4 rebanadas de pan de masa madre o pan con nueces
175 g de queso azul

Cantidad: 4 porciones

PREPARACIÓN:

Mezcla las cerezas, cebolleta, pepino, perejil y lima en un bol. Deja reposar.
Tuesta el pan por un lado. Da la vuelta, añade el queso azul y gratina hasta que burbujee.
Sirve con una cucharada generosa de salsa por encima.



Focaccia de Cerezas y Tomillo

Una focaccia esponjosa y jugosa, perfecta con queso de cabra o para mojar en aceite de oliva virgen extra.



INGREDIENTES:

500 g de harina de fuerza blanca
2 cucharaditas de sal
1 sobre (7 g) de levadura seca
6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
175 g de cerezas europeas
Picota, deshuesadas y partidas a la mitad
Unas ramitas de tomillo
1 cucharada de azúcar

Cantidad: 8 - 10 porciones

PREPARACIÓN:

En un bol grande, mezcla harina, sal y levadura. Haz un hueco en el centro y vierte 280 ml de agua y 3 cucharadas de aceite. Amasa hasta obtener una masa suave (no pegajosa).

Amasa 8-10 min sobre una superficie enharinada hasta que esté lisa.

Pasa a un bol engrasado, cúbrelo y deja reposar 2 horas hasta que duplique su tamaño.

Desgasifica la masa, extiéndela en un molde de 25 x 35 cm, cubre y deja levar 45-50 min.

Presiona la superficie con los dedos. Reparte las cerezas (algunas en las hendiduras), cubre y deja reposar 1 hora más.

Precalienta a 220°C. Añade el resto del aceite, tomillo y azúcar.

Hornea 20-25 min hasta dorar.



Sangría de Cereza

Una versión con cereza de esta bebida española clásica. Ideal para un picnic veraniego.



INGREDIENTES:

½ botella de vino tinto
100 ml de zumo de cereza
400 ml de zumo de uva con gas
175 g de cerezas europeas
Picota, deshuesadas
1 naranja en rodajas
Cubitos de hielo

Cantidad: 4 porciones

PREPARACIÓN:

Mezcla todos los líquidos en una jarra grande.
Añade las cerezas y la naranja. Sirve en vasos con hielo.



Pavlova de Cereza, Nectarina y Pistacho

Un postre ligero de verano con un toque saludable gracias al yogur griego.



INGREDIENTES:

4 claras de huevo
185 g de azúcar
225 g de yogur griego
2 nectarinas en rodajas
200 g de cerezas europeas
Picota, deshuesadas
30 g de pistachos picados

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 140°C.
Forra una bandeja de horno.
Bate las claras a punto de nieve. Agrega el azúcar poco a poco hasta lograr un merengue brillante.
Forma un círculo de unos 20 cm sobre el papel, con un hueco en el centro.
Hornea 1h15 min, luego apaga el horno y deja enfriar dentro (idealmente toda la noche).
Antes de servir, coloca el merengue en una bandeja, añade el yogur y decora con las frutas y los pistachos.

Cantidad: 6 - 8 porciones



Mujeres rurales – protagonistas del cultivo europeo

En muchas zonas productoras de Europa, las mujeres rurales son quienes mantienen vivo el cultivo de la cereza. Su papel ha pasado de ser invisible a convertirse en protagonista: lideran cooperativas, gestionan explotaciones familiares y aplican nuevas soluciones sostenibles.

Su trabajo garantiza no solo la calidad del producto, sino también el arraigo social, la igualdad y la transmisión de saberes esenciales.





Tarta de Chocolate con Cereza

Un pastel intenso y jugoso, ideal para la merienda.



INGREDIENTES:

300 g de cerezas europeas Picota, deshuesadas y partidas
1 cucharada de licor Amaretto o brandy de cereza
100 g de mantequilla
125 g de chocolate negro, troceado
75 g de azúcar moreno claro
25 g de harina
50 g de almendra molida
3 huevos, separados
Azúcar glas para decorar

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 150°C. Engrasa un molde redondo de 20 cm con base desmontable.
Macerar las cerezas con el licor.
Derrite en un cazo la mantequilla, el chocolate y el azúcar. Deja enfriar 5 min.
Agrega la harina, almendra y yemas.
Añade la mitad de las cerezas con su licor.
Bate las claras a punto de nieve e incorpóralas con cuidado.
Vierte en el molde, reparte el resto de cerezas por encima.
Hornea 45-50 min. Enfría 15 min antes de desmoldar.
Espolvorea con azúcar glas.

Cantidad: 6- 8 Porciones



Helado con Remolinos de Cereza

Una base cremosa de vainilla con un toque afrutado gracias a una salsa de cereza. El postre perfecto para el verano.



INGREDIENTES:

450 g de cerezas europeas Picota, deshuesadas y picadas
225 g de azúcar
600 ml de nata líquida ligera
200 ml de leche
8 yemas de huevo
½ cucharadita de extracto de vainilla
200 ml de nata para montar

Cantidad: 6- 8 Porciones

PREPARACIÓN:

Cocina las cerezas con 75 g de azúcar a fuego lento hasta que suelten jugo y estén tiernas. Tritura y deja enfriar.

Bate las yemas con el resto del azúcar hasta obtener una mezcla espesa y cremosa.

Calienta la leche con la nata ligera hasta casi hervir.

Vierte sobre las yemas batiendo, y cocina al baño maría hasta que espese un poco y cubra la cuchara (10-15 min).

Cuela, añade la vainilla y la nata para montar. Deja enfriar.

Mete en una heladera hasta que espese.

Pasa a un recipiente y añade la salsa de cereza con movimientos suaves para crear el efecto remolino.

Congela al menos 4 horas.

Sin heladera: congela 1 h, remueve cristales con un tenedor, repite 3-4 veces.



Muslos de Pollo Glaseados con Cereza

Una marinada afrutada y especiada, perfecta para barbacoa o grill. ¡Y no olvides las servilletas!



INGREDIENTES:

400 g de cerezas europeas
Picota, deshuesadas
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
4 cucharadas de azúcar moreno oscuro
Pizca de chile seco
½ cucharadita de jengibre molido
¼ cucharadita de pimentón ahumado
¼ cucharadita de canela
¼ cucharadita de comino
1 diente de ajo picado
Sal y pimienta
12 muslos de pollo

PREPARACIÓN:

Cocina en un cazo las cerezas, vinagre, azúcar, especias y ajo durante 10-12 min hasta que la fruta esté tierna.
Tritura y ajusta de sal y pimienta.
Marina el pollo con esta salsa al menos 30 min en la nevera.
Asa a la barbacoa o grill durante 12-15 min, dándole la vuelta y barnizando con más marinada hasta que esté bien hecho.
Sirve con ensalada verde crujiente.

Cantidad: 6 Porciones



Chili de Cereza y Chipotle

Un chili lleno de sabor y textura, con un dulzor equilibrado gracias a las cerezas.



INGREDIENTES:

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada
1 zanahoria, picada
1 tallo de apio, picado
1 diente de ajo, picado
200 g de calabaza, troceada
½ cucharadita de pimentón ahumado
¼ cucharadita de chile seco
2 cucharaditas de pasta de chipotle
1 lata (400 g) de tomate triturado
1 lata (400 g) de alubias rojas
1 lata (400 g) de alubias blancas
50 g de edamame
175 g de cerezas europeas Picota, deshuesadas
Arroz basmati para acompañar

PREPARACIÓN:

Saltea cebolla, zanahoria y apio 3-4 min.
Añade ajo y calabaza, cocina 3-4 min más.
Agrega especias y chipotle, remueve bien.
Añade el tomate y las alubias, cocina tapado 10-12 min.
Incorpora las cerezas y cocina 5 min más.
Sirve con arroz basmati.

Cantidad: 4 Porciones

Cereza europea = sostenibilidad en acción

Las cerezas europeas nacen de un compromiso con la sostenibilidad. Desde la eficiencia energética hasta el aprovechamiento de recursos locales, su cultivo promueve un modelo agroalimentario responsable con el entorno. Este esfuerzo está alineado con los objetivos de sostenibilidad de la Unión Europea, apostando por una agricultura más justa, resiliente y respetuosa con el medioambiente.



Crumble de Cereza y Melocotón

Un postre reconfortante con una mezcla irresistible de cerezas jugosas y melocotones suaves.



INGREDIENTES:

700 g de cerezas europeas
Picota, deshuesadas
3 melocotones, en rodajas
gruesas
75 ml de zumo de naranja
100 g de copos de avena
50 g de nueces
175 g de harina
50 g de azúcar moreno claro
180 g de aceite de coco

Cantidad: 8 - 10 porciones

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 200°C. Coloca las frutas en una fuente apta para horno y vierte el zumo.
Tritura avena y nueces ligeramente. Añade harina, azúcar y aceite de coco. Mezcla hasta obtener una textura arenosa.
Reparte la mezcla sobre la fruta y hornea 25-30 min hasta que esté dorado.
Sirve con yogur vegetal o helado.



Tarta de Queso Horneada con Cereza y Chocolate Blanco

El relleno rico y cremoso de esta tarta de queso se equilibra a la perfección con el toque afrutado de las cerezas por encima.



INGREDIENTES:

Para la base:

225 g de galletas digestivas
110 g de mantequilla derretida

Para el relleno:

225 g de chocolate blanco
600 g de queso crema
3 huevos + 2 yemas
175 ml de nata
Semillas de 1 vaina de vainilla

Para la cobertura:

350 g de cerezas europeas
Picota, deshuesadas
100 g de azúcar
100 ml de agua
Zumo de ½ limón
2 cucharaditas de maicena

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 180°C. Engrasa un molde desmontable de 23 cm.

Tritura las galletas, mezcla con la mantequilla y presiona en la base del molde. Refrigera.

Derrite el chocolate blanco al baño maría.

Bate el queso crema, luego añade azúcar, huevos, nata y vainilla. Incorpora poco a poco el chocolate.

Vierte sobre la base. Coloca el molde en una bandeja con agua caliente (baño maría) y hornea 1h15 min.

Deja enfriar completamente y refrigera 3-4 h.

Para la cobertura, cocina las cerezas con azúcar, agua y limón. Añade la maicena disuelta y remueve hasta espesar.

Enfría y vierte sobre la tarta antes de servir.

Cantidad: 10 porciones



Cerezas de Europa



**Si te animas
a cocinar
alguna receta,
compártela
y etiquétanos...
¡queremos
ver tus creaciones
más ceriziasa!**

Descubre más ideas y participa
en nuestra comunidad en Instagram.

 **cerezasceriziasas**



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

Si desea orientación sobre dietas equilibradas y sanas, consulte "Recomendaciones Dietéticas Saludables Y Sostenibles"
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf



Financiado por
la Unión Europea

