

Higos

Puntos Clave

- Para hacer la mejor compra, seleccione higos secos que estén suaves y húmedos.
- Para preparar higos secos, quíteles los tallos de los extremos.
- Los higos secos duran hasta por 1 o 2 meses en recipientes firmemente cerrados.
- Los higos contienen fibra, que ayuda a evitar el estreñimiento.

Galletas de Higo

Ingredientes:

- 1 tasa de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/3 tasa de aceite vegetal
- 1/2 tasa de azúcar morena, comprimida
- 1 huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 tasa de avena rodada estilo antiguo
- 1/2 tasa de higos secos picados

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350° F. Engrase dos bandejas para hornear y colóquelas aparte.
2. En un tazón mediano mezcle la harina, el polvo para hornear, la canela y la sal. Colóquelos aparte.
3. En un tazón grande combine el aceite, los huevos y la vainilla.
4. Añada los ingredientes secos a los húmedos. Agregue la avena rodada y los higos.
5. Con una cuchara coloque la mezcla en las bandejas para galletas.
6. Hornee por 12 a 14 minutos hasta que estén ligeramente doradas. Deje enfriar las galletas por 5 minutos. ¡Disfrútelas!
7. Almacénelas por hasta 5 días en un recipiente hermético.

Rinde 30 galletas (15 porciones).

Ensalada de Manzanas e Higos

Ingredientes:

- 3 manzanas, sin corazón y enrodajas
- 1 tasa de higos secos (aproximadamente 20), sin los tallos y en rodajas
- 1 cabeza de lechuga, picada
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de miel
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande mezcle las manzanas, los higos y la lechuga.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, la mostaza y la miel.
3. Vierta la mezcla sobre la lechuga y revuélvala.
4. ¡Sírvala y disfrútela!
5. Refrigere las sobras.

Rinde 8 porciones.



Consejos Rápidos

¡Sumerja higos secos en yogurt o en chocolate derretido!

¡Añada higos picados al cereal cocido caliente!

¡Añada 1 taza de higos picados a las recetas para panqueques o para panecillos!

Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de usarlas.

