

Ciruelas pasas

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija ciruelas pasas carnosas, firmes y de color morado profundo.
- Las ciruelas pasas se pueden comer solas o deshuesarlas y cocinarlas en agua.
- Para mantenerlas frescas, guárdelas en un lugar fresco y seco o en el refrigerador.
- Las ciruelas pasas contienen fibra, que lo ayuda a mantener un funcionamiento intestinal regular.



Pastel de batatas y ciruelas pasas

Ingredientes:

- 4 batatas
- 3/4 taza de miel
- 1 cucharada de canela (opcional)
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada del jugo de las ciruelas pasas
- 1/4 taza de margarina blanda derretida
- 1 lata (16 onzas) de ciruelas pasas

Instrucciones:

1. Perfore las batatas con un tenedor y colóquelas en una placa para horno. Hornee a 425° F durante 1 hora o hasta que estén tiernas.
2. Deje enfriar las batatas. Pélelas y córtelas en cubos.
3. En un bol pequeño, mezcle la miel, la canela, la sal, el jugo de limón, el jugo de las ciruelas pasas y la margarina derretida.
4. Corte las ciruelas pasas por la mitad y quíteles los huesos.
5. En una fuente para horno, coloque una capa fina de cubos de batata. Con una cuchara, vierta un poco de la mezcla de la miel y agregue una capa fina de ciruelas pasas. Repita esta operación hasta que use todo.
6. Hornee a 350° F durante 45 minutos.
7. ¡Sírvalo y disfrute!
8. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.



Barritas de ciruelas pasas y avena

Ingredientes:

- 1 1/2 taza de ciruelas pasas picadas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 taza de puré de manzanas
- 1 taza de avena
- 2/3 taza de harina
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de canela (opcional)
- 3 cucharadas de margarina blanda

Instrucciones:

1. En una olla mediana, coloque las ciruelas pasas, el jugo de limón, 1/4 taza de puré de manzanas y 1/2 taza de agua. Cocine durante 5 minutos a fuego medio o hasta que espese, revuelva con frecuencia. Reserve.
2. En un bol mediano, coloque la avena, la harina, el azúcar moreno, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela. Mezcle bien.
3. Añada la margarina y el resto del puré de manzanas y revuelva hasta que la mezcla se desmigaje con facilidad.
4. Coloque la mayor parte de la mezcla con consistencia de miga en una fuente para horno. Presiónela para formar una capa firme. Separe el resto.
5. Vierta la mezcla con las ciruelas pasas encima.
6. Distribuya el resto de la mezcla con consistencia de miga sobre las ciruelas pasas.
7. Hornee a 350° F durante 45 minutos o hasta que esté dorado.
8. Sírvalo caliente como postre o déjelo enfriar y córtelo en partes iguales para servirlo como barritas.
9. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.

Consejos rápidos

- Corte las ciruelas pasas en trocitos y mézclelas con el cereal caliente o frío.
- Use ciruelas pasas hervidas como sustituto de la grasa cuando hornee.
- Coma las ciruelas pasas directo del paquete como refrigerio rápido.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!