



Recetas con Ciruela Pasa (Prunes)

Este tipo de pasa es la ciruela que se ha deshidratado. Tiene un bajo contenido de grasa, pero un alto contenido de fibra y vitamina A, así como otros nutrientes importantes, tales como el hierro y el potasio.

Las ciruela pasa con frecuencia se presenta en paquetes de 1 libra. Una porción es el equivalente de entre 4 y 6 ciruelas.

Usos

La ciruela pasa se pueden utilizar como un bocadillo muy sabroso para la gente que está muy ocupada. También puede usarse en pasteles, panquecitos y galletas.

Almacenamiento

Para asegurar la mejor calidad conserve las cajas de ciruela pasa en un sitio fresco y seco.

Una vez abierta la caja, guarde las pasas en un envase hermético en el refrigerador para evitar que la humedad las eche a perder. Use las ciruelas pasas en un periodo no mayor de 6 meses después de adquirirlas.

Galletas de avena con ciruela pasa (rinde aproximadamente 30 galletas)

Ingredientes

- 1/2 taza de mantequilla, margarina o manteca
- 1/2 taza de azúcar morena comprimida
- 1/2 taza de azúcar blanca granulada
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 1/2 taza de harina de uso general
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de avena (sin cocinar)
- 10 ciruelas pasas, picadas (prunes)

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. En un tazón grande creme la mantequilla, margarina o manteca, el azúcar morena y el azúcar granulada hasta que la mezcla quede homogénea. Incorpore los huevos y la vainilla y deje la mezcla a un lado.
3. En un tazón pequeño, mezcle la harina, el bicarbonato de sodio y la sal e incorpórelas a la mezcla de azúcar y mantequilla, margarina o manteca.
4. Añada y revuelva la avena y las ciruelas pasas picadas.
5. Con una cuchara, vierta la mezcla para hornear sobre una bandeja para el horno previamente engrasada.
6. Hornee las galletas a 350 grados F de 12 a 15 minutos, o hasta que adquieran un color café dorado.
7. Retire las galletas de la bandeja y déjelas enfriar sobre una rejilla de alambre.

Consejo: Remoje las ciruelas pasas en agua caliente durante más o menos 10 minutos para suavizarlas.

Consejo: Para medir el azúcar morena comprimida, viértala, con una cuchara, a una taza para medir, comprímala con firmeza con una espátula o cuchara hasta que esté pareja. El azúcar morena deberá conservar su forma cuando se le separe de la taza.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Adjunta y Extensionista Especialista en Nutrición, Sistema Universitario Texas A&M.

Producido por Agricultural Communications, El Sistema Universitario Texas A&M.

Conforme a la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., a esta institución se le prohíbe discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad.

Emitido en promoción del Trabajo Cooperativo de Extensión Agrícola y Economía del Hogar, Decreto del Congreso del 18 de mayo de 1914, según enmienda, y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Chester P. Fehlis, Director Comisionado, Extensión Cooperativa de Texas, El Sistema Universitario Texas A&M.

Nuevo

