



## PLUMS

### **WHAT ARE PLUMS?:**

Plums are a stone fruit with an inedible center pit and may be found with red, blue, purple, green, or yellow skins. The flesh is firm with a sweet and tart flavor. Dried plums are called prunes. Plums are a good source of vitamin C.

### **HOW TO SELECT PLUMS:**

Look for plums that are firm yet yield to gentle pressure and have a subtle aroma. Plums should be without bruising, cuts, or blemishes.

### **HOW TO PREPARE PLUMS:**

Before preparing, thoroughly wash the plums. Next, cut the plum in half and remove the pit.

**Fresh Plums:** Chop or slice plums for a simple snack or add to fruit salads, green salads, or nonfat yogurt.

**Roasted Plums:** Preheat oven to 400°F. Slice or dice plums into desired size pieces and place in a baking dish. In a mixing bowl, combine a tablespoon of brown sugar and a small amount of melted butter. Pour this mixture over the plums and bake until the plums are tender, about 15-20 minutes. Serve plums warm over banana ice cream or even over pancakes!

**Plums in Dessert:** Plums may also be used in a baked tart or crumble, cooked into a fruit jam, or added to muffins and breads. Plum halves may be grilled with a bit of olive oil then topped with a drizzle of honey and chopped mint and served as a dessert.

**Dried Plums (Prunes):** Prunes are a great addition to trail mix, salads, baked goods, or homemade granola.



## CIRUELAS

### **¿QUÉ SON CIRUELAS?:**

Las ciruelas pertenecen a las frutas de hueso, las cuales tienen una semilla que no es comestible. Se pueden encontrar de diferentes colores, como: rojas, azules, púrpura, verdes y amarillas. La pulpa es firme y de sabor agridulce. Las ciruelas secas se conocen como pasas. Las ciruelas son una buena fuente de vitamina C.

### **CÓMO SELECCIONAR CIRUELAS:**

Escoja ciruelas que sean firmes, pero que al tocarlas suavemente, se hundan. Además deben tener un suave aroma. Las ciruelas no deben tener ninguna magulladura, mancha, o cortadura.

### **CÓMO PREPARAR CIRUELAS:**

Antes de preparar las ciruelas debe lavarlas muy bien. Luego, corte las ciruelas por la mitad y sáqueles la semilla.

**Ciruelas Frescas:** Corte o rebane las ciruelas para disfrutar simplemente de una merienda, o añádalas a una ensalada de frutas, a una ensalada verde, o a su yogur descremado.

**Ciruelas Horneadas:** Precaliente el horno a 400°F. Rebane o corte las ciruelas en cubos del tamaño deseado y colóquelas en una bandeja para hornear. En un bol, combine una cucharada de azúcar morena con una pequeña cantidad de mantequilla derretida. Vacíe la mezcla sobre las ciruelas y hornéelas hasta que se ablanden, por aproximadamente 15-20 minutos. ¡Sirva las ciruelas sobre helado de banana, incluso sobre sus panquecas!

**Ciruelas como Postre:** Las ciruelas también pueden prepararse como mermelada y colocarlas como relleno de una tartaleta horneada o de un pastel de migas, además, esta mermelada de ciruelas se puede untar en panecillos y panes. Las ciruelas cortadas a la mitad se pueden poner a la parrilla con un poco de aceite de oliva, después se bañan con un chorrito de miel, se decoran con hojitas de hierbabuena, y se sirven como postre.

**Ciruelas Pasas:** Las ciruelas pasas son un ingrediente perfecto para la mezcla de nueces y frutas secas, ensaladas, comida horneada, o granola casera.