

## HOW TO:

# PLUMS *Ciruelas*



**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.

**¿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.

