

HOW TO:

FIGS *Higos*



WHAT ARE FIGS? Figs are considered one of the ancient fruits and grow in temperate regions like the Middle East and western Asia. This sweet, pear-shaped fruit comes in various sizes and colors. Fresh figs are highly perishable, so they are often enjoyed dried. Figs are a good source of fiber and potassium.

HOW TO SELECT FIGS: The best time to buy fresh figs is May through November. Look for figs that are slightly soft and give off a sweet aroma. Avoid figs that have been bruised or have broken skin. Fresh figs can last up to 2-3 days in the refrigerator. Dried figs are available all year round.

HOW TO PREPARE FIGS: Thoroughly wash fresh figs in cold water and pat dry. Remove the stem and eat whole, sliced, or chopped.

- **Fresh Figs:** Slice in quarters or leave whole and enjoy as a simple snack. Add pieces to fruit salads, green salads, oatmeal, toast, or nonfat yogurt. Fresh figs are also great in a smoothie with frozen bananas and nonfat milk.
- **Figs in Dessert:** Fresh figs make a great dessert on their own. They also can be diced and added as a topping to banana ice cream or muffins. To make a warm dessert, sauté sliced figs in a pan with a small amount of butter and honey.
- **Dried Figs:** Add chopped dried figs to salads, trail mix, granola, muffins and breads, or as a snack. Chopped dried figs are also a great addition to roasted chicken dishes. Cooking them in the oven allows the dried figs to plump and add a depth of sweetness to the savory dish.

¿QUÉ SON HIGOS? Los higos se consideran una de las frutas más antiguas y crecen en regiones templadas como el Medio Oriente y Asia Occidental. Esta fruta dulce en forma de pera, viene en varios tamaños y colores. Los higos son altamente perecederos por lo que a menudo se consumen secos. Los higos son una buena fuente de fibra y potasio.

CÓMO SELECCIONAR HIGOS: La mejor temporada para comprar higos es de mayo a noviembre. Seleccione higos que sean ligeramente suaves y desprendan un aroma dulce. Evite los higos que estén magullados o tengan la cáscara rota. Los higos frescos pueden durar 2-3 días en el refrigerador. Los higos secos están disponibles todo el año.

CÓMO PREPARAR HIGOS: Lave muy bien los higos frescos en agua fría y séquelos. Retire el tallo y cómalos enteros, rebanados o picados.

- **Higos Frescos:** Corte en cuartos o déjelos enteros y disfrute como una simple merienda. Añada los trocitos a sus ensaladas verdes, ensaladas de frutas, avena, tostadas, o a su yogurt descremado. Los higos frescos también son excelentes en un batido con bananas congeladas y leche descremada.
- **Higos en Postres:** Los higos frescos son un gran postre por sí solos. También pueden cortarse en cubitos y agregarse como cobertura al helado de banana o panecillos. Para preparar un postre caliente, saltee los higos rebanados en una sartén con una pequeña cantidad de mantequilla y miel.
- **Higos Secos:** Añada higos secos picados a sus ensaladas, mezcla de frutos secos, granola, panecillos y panes, o como una merienda. Los higos secos picados también son una gran adición a los platos de pollo rostizado. Al cocinarlos en el horno, permite que los higos secos se abomben y agreguen un toque profundo de dulzor a sus platos salados.

