

## LA CIRUELA

*Existen muchas variedades distintas de ciruelas, pero suelen ser de pequeño tamaño y sabor dulce. Cuando se deshidrata, una ciruela se convierte en ciruela pasa! Las ciruelas poseen mucho valor nutritivo.*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



### MEJORES FORMAS DE PREPARACIÓN

- CRUDAS
- A LA BRASA
- ASADAS

### IDEAS PARA RECETAS

- FRESCAS CON YOGUR
- ASADAS CON POLLO O CERDO

### ALMACENAMIENTO

- Las ciruelas todavía verdes maduran si las dejamos a temperatura ambiente durante hasta 3 días. Para acelerar el proceso, las podemos mantener junto a otras frutas maduras en una bolsa de papel.
- Una vez maduras, las almacenamos en el frigorífico durante hasta 5 días.

### VALOR NUTRICIONAL

- Buena fuente de vitamina C, fibra, magnesio y potasio
- Alto contenido en antioxidantes

### CONSEJOS

- Las ciruelas maduras en exceso pueden utilizarse para preparar una mermelada rápida de ciruela y refrigerarla luego para su uso en tostadas, galletas de avena o en yogur.
- Una curiosidad: ¡los pluots son un híbrido de ciruela y albaricoque!

## MERMELADA RÁPIDA DE CIRUELA

- **1 libra** de ciruelas
- **1 taza** de azúcar
- **1/2 cucharadita** de zumo de limón

LAVAMOS LAS CIRUELAS Y LAS DESHUESAMOS. LAS CORTAMOS EN PEDAZOS GRUESOS (SE VAN A DESHACER AL COCERLAS, ASÍ QUE LOS PEDAZOS PUEDEN SER IRREGULARES Y BASTOS). EN UNA OLLA GRANDE, MEZCLAMOS LAS CIRUELAS, EL AZÚCAR Y EL ZUMO DE LIMÓN. LO MEZCLAMOS TODO Y LO DEJAMOS REPOSAR 15 MINUTOS.

PONEMOS LA OLLA A FUEGO FUERTE Y LO LLEVAMOS A EBULLICIÓN, REVOLVIENDO OCASIONALMENTE. LO HERVIMOS, REMOVIENDO CON FRECUENCIA, DURANTE 10 MINUTOS. MIENTRAS REVOLVEMOS, MACHACAMOS CON LA CUCHARA LOS TROZOS MÁS GRANDES DE CIRUELA. BAJAMOS A FUEGO MEDIO Y COCEMOS LA MEZCLA HASTA QUE ESPESE Y SE PEGUE A LA CUCHARA, ENTRE OTROS 5 Y 10 MINUTOS MÁS.

LO DEJAMOS ENFRIAR 10 MINUTOS. PASAMOS LA MEZCLA DE CIRUELA A FRASCOS U OTROS ENVASES HERMÉTICOS Y LA REFRIGERAMOS DE INMEDIATO. PODEMOS CONSERVARLOS EN EL FRIGORÍFICO DURANTE HASTA 2 SEMANAS.

(ADAPTADO DE: [HTTP://WWW.HARVESTTOTABLE.COM/](http://www.harvesttotable.com/))

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue

