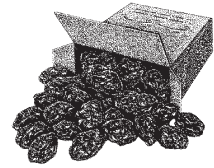


## Recetas con ciruela pasa (*Prunes*)



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 se echen a perder. Use las ciruelas pasas dentro de 6 meses.

---

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

### Ingredientes

½ taza de mantequilla, margarina o manteca  
½ taza de azúcar morena comprimida  
½ taza de azúcar blanca granulada  
2 huevos  
1 cucharadita de vainilla  
1½ taza de harina de uso general  
1 cucharadita de bicarbonato de sodio  
½ 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 separa de la taza.

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



Texas A&M AgriLife Extension Service [AgriLifeExtension.tamu.edu](http://AgriLifeExtension.tamu.edu)

Más publicaciones de Extensión están disponibles en [AgriLifeBookstore.org](http://AgriLifeBookstore.org)

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.