

Ciruelas Con Especias

Dulces, cálidas y fragantes, estas ciruelas con especias son una forma sencilla y deliciosa de disfrutar de la fruta fresca. Perfectas solas, con avena o como aderezo para yogur o pancakes.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: JSY

Ingredientes

- 6 ciruelas negras o rojas, picadas
- 2 cucharadas de miel
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de canela
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta de Jamaica (opcional)

Pasos

1. En una olla mediana a fuego alto, mezcle las ciruelas, la miel, la canela y la pimienta de Jamaica.
2. Deje que hierva, luego reduzca el fuego bajo y tape. Cocine durante 10 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Retire la tapa y cocine 5 minutos más, o hasta que la mezcla se espese.
4. ¡Sirva caliente o frío y disfrute!
5. Refrigere las sobras en un plazo de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: $\frac{1}{2}$ Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	70
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	0 mg
Carbohidratos Totales:	18 g
Fibra Dietética:	2 g
Azúcares Totales:	16 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	0 g

Utensilios Necesarios

- Cucharas medidoras
- Olla mediana
- Tabla de cortar
- Cuchara
- Cuchillo

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$2.99

Costo promedio/porción: \$0.49

Rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 6 al carrito
Ciruelas

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Ajuste el nivel de especias a su gusto: pruebe con nuez moscada o jengibre para variar.
- Utilice ciruelas congeladas si no dispone de ciruelas frescas.
- Sirva caliente sobre yogur, avena o waffles integrales.
- Para obtener menos dulzura, reduzca la miel a 1 cucharada o sáltela por completo: las ciruelas son naturalmente dulces cuando están maduras.



SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.