

Dried Fig Pieces



Nutrition: Figs are a good source of dietary fiber, potassium, and calcium. It may also help lower cholesterol and control blood sugar levels.

Storage: Place figs in tightly sealed airtight container or heavy-duty plastic bag. When properly stored, dried figs will last for about 6 to 12 months at normal room temperature.



Dried Fig Cookies

Makes 18 servings

Ingredients:

- 1 cup white sugar
- 1/2 cup shortening
- 1 egg
- 2 cups all-purpose flour
- 1 teaspoon baking soda
- 1 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon salt
- 1 cup chopped fresh figs
- 1/2 cup chopped walnuts (optional)

Directions:

1. Preheat oven to 350 degrees F.
2. Cream sugar and shortening and add beaten egg.
3. Sift dry ingredients and blend with creamed mixture. Fold in figs and nuts.
4. Drop by spoonfuls on greased sheet. Bake for 15 to 20 minutes.



Piezas de higo seco



Nutrición: Los higos son una buena fuente de fibra dietética, potasio y calcio. También puede ayudar a reducir el colesterol y controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Almacenamiento: Coloque los higos en un recipiente hermético herméticamente cerrado o en una bolsa de plástico resistente. Cuando se almacenan adecuadamente, los higos secos durarán entre 6 y 12 meses a temperatura ambiente normal.



cortesía: Allrecipes.com

Galletas De Higo Secas

Rinde 18 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de azúcar blanco
- 1/2 taza de manteca
- 1 huevo
- 2 tazas de harina para todo uso
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de higos frescos picados
- 1/2 taza de nueces picadas (opcional)

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Crema de azúcar y manteca y añadir el huevo batido.
3. Tamizar los ingredientes secos y mezclar con la mezcla de crema. Doblar en higos y nueces.
4. Gota a cucharadas sobre una hoja engrasada. Hornear durante 15 a 20 minutos.