

Plums



Nutrition: They are so healthy! Trust us!

How to pick the perfect plum: Look for ones that yield to gentle pressure and that are slightly soft at their tip.

Storage: Plums that are not yet ripe can be left at room temperature. Once they are ripe, plums can be stored in the refrigerator for a few days.



Sugar Plum Bread

Makes 1 loaf

Ingredients:

- 1 cup pitted dried plums, coarsely chopped
- 3/4 cup water
- 2 tablespoons plus 3/4 cup sugar, divided 2 tablespoons shortening
- 1 large egg, room temperature
- 2 cups all-purpose flour
- 2 teaspoons baking powder
- 1 teaspoon baking soda
- 1/2 teaspoon salt
- 2 tablespoons sugar

Directions:

1. Preheat oven to 350°. In a small saucepan, combine dried plums, water and 2 tablespoons sugar. Bring to a simmer over medium heat for 1 minute. Remove from heat; let stand until plumped, about 10 minutes. Drain plums, reserving fruit and liquid. Measure liquid, adding enough water to yield 1/2 cup.
2. Cream shortening and remaining sugar until light and fluffy, about 4 minutes. Beat in egg. In another bowl, whisk together flour, baking powder, baking soda and salt. Add to creamed mixture alternately with cooking liquid; fold in cooled dried plums (batter will be thick).
3. Transfer batter to a greased 8x4-in. loaf pan. Sprinkle with coarse sugar. Bake until a toothpick inserted in center comes out with moist crumbs, 40-45 minutes. Cool in pan 10 minutes before removing to a wire rack to cool completely.

Courtesy: Taste of Home



Ciruelas

Nutrición: ¡Son tan saludables! ¡Confía en nosotros!

Cómo escoger la ciruela perfecta: Busque los que ceden a una presión suave y que son ligeramente suaves en la punta.

Almacenamiento: Las ciruelas que aún no están maduras se pueden dejar a temperatura ambiente.

Una vez que están maduras, las ciruelas se pueden almacenar en el refrigerador por unos días.



Pan de ciruela de azúcar

Hace 1 pan

Ingredientes:

- 1 taza de ciruelas secas, picadas en trozos grandes
- 3/4 taza de agua
- 2 cucharadas más 3/4 taza de azúcar, divididas 2 cucharadas acortamiento
- 1 huevo grande, temperatura ambiente.
- 2 tazas de harina para todo uso
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de azúcar

Directions:

1. Precaliente el horno a 350 °. En una cacerola pequeña, combine las ciruelas secas, el agua y 2 cucharadas de azúcar. Poner a fuego lento a fuego medio durante 1 minuto. Retírelo del calor; Dejar reposar hasta que se plieguen, unos 10 minutos. Escurrir las ciruelas, reservando frutas y líquidos. Mida el líquido, agregando suficiente agua para producir 1/2 taza.
2. Crema de manteca y azúcar restante hasta que esté suave y esponjosa, unos 4 minutos. Batir en huevo. En otro tazón, mezcle la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Añadir a la mezcla cremosa alternativamente con líquido de cocción; Doblar en ciruelas secas enfriadas (la masa será espesa).
3. Transfiera la masa a un 8x4 pulg. Engrasado. molde para pan. Espolvorear con azúcar gruesa. Hornee hasta que un palillo insertado en el centro salga con migajas húmedas, 40-45 minutos. Deje enfriar en la sartén 10 minutos antes de colocarlo en una rejilla para enfriar completamente.

Cortesía: Taste of Home

