

Walnuts



Nutrition: Walnuts provide healthy fats, fiber, vitamins and minerals. However, walnuts are dense in calories, and people are advised to consume them in moderation to reduce weight gain.

Storage: Refrigerate them in a sealed airtight container.



Quick and Easy Candied Walnuts

Ingredients:

- 1 cup walnut halves/pieces
- 1/4 cup white granulated sugar
- 1 Tbsp butter

Directions:

1. Heat a non-stick skillet over medium heat, add walnuts, sugar, and butter.
2. Cook for 5 minutes, stirring frequently so your mixture doesn't burn (especially towards the end). When the sugar mixture starts melting, stir constantly until all sugar is melted and nuts are coated.
3. Transfer immediately onto a sheet of parchment paper and separate the nuts right away. Using two spatulas will make this task go faster. You don't want to give the nuts a chance to turn into a ball so move quickly from the time the nuts are coated until they are separated.
4. Once the coating hardens (5-7 minutes), you can transfer them to a bowl and enjoy!



photo courtesy: Through Her Looking Glass

Nueces



Nutrición: Las nueces proporcionan grasas saludables, fibra, vitaminas y minerales. Sin embargo, las nueces son densas en calorías y se recomienda a las personas que las consuman con moderación para reducir el aumento de peso.

Almacenamiento: Refrigerarlos en un recipiente hermético sellado.



Nueces confitadas rápidas y

Ingredientes:

- 1 taza de mitades / piezas de nuez
- 1/4 taza de azúcar blanca granulada
- 1 cucharada de mantequilla

Direcciones:

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio, agrega nueces, azúcar y mantequilla.
2. Cocine por 5 minutos, revolviendo frecuentemente para que su mezcla no se queme (especialmente hacia el final). Cuando la mezcla de azúcar comience a derretirse, revuelva constantemente hasta que todo el azúcar se derrita y las nueces estén cubiertas.
3. Transfiera de inmediato a una hoja de papel pergamino y separe las nueces de inmediato. Usar dos espátulas hará que esta tarea vaya más rápido y se mueva más rápido para que las nueces se mantengan separadas.
4. Una vez que el recubrimiento se endurece (5-7 minutos), ¡puedes transferirlos a un tazón y disfrutar!



Foto cortesía: Through Her Looking Glass