HIGOS ENTEROS
SECOS

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

Los **higos enteros secos** vienen sueltos en bolsas de una libra.

Presentación/Rendimiento

Una bolsa de una libra de higos secos rinde unas 9 porciones de ¼ taza cada una.

Conservación

- Guarde los higos en un recipiente bien tapado, en un lugar fresco y seco.
- Después de guardarse los higos por mucho tiempo, el azúcar natural de la fruta se cristalizará y se formará una capa blanca inocua. El azúcar cristalizado de la fruta puede eliminarse enjuagando los higos en agua tibia.
- Una vez que abra la bolsa, guarde los higos en un recipiente bien tapado en el refrigerador hasta por 6 meses.

Usos y sugerencias

- Los higos son un bocadillo listo para el consumo. Pueden añadirse a una combinación de nueces y pasas. Los higos picados pueden añadirse a cereales secos o cocidos.
- Añada higos rebanados o picados a panecillos, panes, galletas y otros postres.
- Agregue higos picados a las ensaladas.
- Los higos también pueden usarse en platos de fondo a base de jamón, pollo y pavo, en emparedados y salsas.

(Véanse las recetas al dorso)

Departamento de Agricultura de EE.UU.

Preparación/Cocción

- Para recetas de cocina y al horno: Corte el tallo con un cuchillo o con una tijera. Corte en pedazos o pique los higos y úselos en lugar de pasas en platillos al horno.
- Para guisar: Cubra los higos con agua y cocine a fuego lento por 30 minutos o hasta que estén blandos.

Información de nutrición

- Los ***higos secos*** son una excelente fuente de fibra dietética. Contienen poca grasa y sodio.
- ¼ taza de higos secos equivale a una porción del **GRUPO DE FRUTAS de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición Porción ¼ taza (3 higos) (49 g) de higos secos sin cocer	
Cantidad por porción	
Calorías 130	Cal. de grasa 45
	% Valor diario*
Grasa total 0.5 g	**1%**
Grasa saturada 0 g	**0%**
Colesterol 0 mg	**0%**
Sodio 5 mg	**0%**
Carbohidratos totales 33 g	**11%**
Fibra dietética 6 g	**24%**
Azúcares 31 g	
Proteína 2 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 6%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Pastel de higos y chocolate bajo en grasas

1 taza de higos secos picados
1 taza de agua hirviendo
1 cda. de bicarbonato de sodio
¼ taza de aceite
¾ taza de azúcar
½ taza de puré de manzana
½ taza de huevos (2 huevos)
3 cdas. de cocoa
1¼ tazas + 2 cdas. de harina
2 cdtas. de vainilla

Receta cortesía de la revista "Food Management"

1. Engrase y enharine un molde de 8 x 12 pulg. Caliente el horno a 350 °F.
2. Coloque los higos en un tazón; vierta el agua hirviendo sobre ellos y espolvoréeles el bicarbonato de sodio. Mezcle y deje reposar hasta que enfríe.
3. Combine el aceite con el azúcar. Incorpore los huevos, el puré de manzana, la vainilla, la sal y la cocoa.
4. Añada alternando la harina con el preparado de higos frío.
5. Esparza la masa en el molde.
6. Lleve al horno por 50 minutos, hasta que al introducir un mondadientes en el centro, el mismo salga limpio.
7. Corte 3 x 4.

Rinde 12 porciones

Información de nutrición para cada porción de pastel de higos y chocolate bajo en grasas:

Calorías	203	Colesterol	35 mg	Azúcar	23 g	Calcio	35 mg
Calorías de grasa	50	Sodio	120 mg	Proteína	3 g	Hierro	1.1 mg
Grasa total	5.6 g	Carbohidratos totales	35 g	Vitamina A	20 RE		
Grasa saturada	1.1 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	0 mg		

Arroz con higos

2 tazas (16 onzas) de arroz crudo
2⅔ tazas de caldo de pollo o de res
1 cda. de mantequilla
1 cda. de aceite
⅓ taza de cebolla finamente picada
½ taza de higos secos picados
½ taza de almendras picadas

Receta cortesía de California Fig Advisory Board (Junta asesora de higos de California)

1. Reserve ⅓ taza del caldo para usarlo en la indicación No. 3. Prepare el arroz con 2⅓ tazas del caldo y 1 cda. de mantequilla. Siga las indicaciones del paquete de arroz.
2. Caliente el aceite en un sartén mediano. Saltee la cebolla, los higos y las almendras, de 2 a 3 minutos, hasta que las nueces hayan dorado.
3. Agregue el ⅓ taza de caldo que queda; deje que caliente.
4. Incorpore el preparado de higos en el arroz cocido.

Rinde 6 porciones

Información de nutrición para cada porción de arroz con higos:

Calorías	235	Colesterol	5 mg	Azúcar	11 g	Calcio	65 mg
Calorías de grasa	99	Sodio	368 mg	Proteína	6 g	Hierro	1.6 mg
Grasa total	11.1 g	Carbohidratos totales	29 g	Vitamina A	21 RE		
Grasa saturada	2.4 g	Fibra dietética	3 g	Vitamina C	0 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición
El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohibe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad, Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.