

# HIGOS.

DISFRUTE  
DEL SABOR  
DE LA SALUD



Mientras usted disfruta de los Higos Blue Ribbon Orchard Choice o de los Higos Sun-Maid de California, usted está probando el sabor de la salud. Bien sea al saborear sabrosos higos como merienda o en sus recetas favoritas, los higos siempre le proporcionarán saludables antioxidantes, carbohidratos complejos, una excelente fuente de fibra dietética y una gran variedad de minerales esenciales como potasio, hierro y calcio.

*Puede que le sorprenda saber que, comiendo media taza de higos, usted está recibiendo el mismo calcio que si bebiera media taza de leche. El calcio, necesario para fortalecer los huesos y los dientes, es a menudo escaso en las dietas. Los higos pueden llevarse a cualquier parte por lo que constituyen un cómodo y energético bocadillo en casa, en el trabajo, en el parque o en cualquier lugar donde haga falta darse un sabroso y nutritivo gusto.*

*Los higos secos de California lo tienen todo: excelente valor nutritivo y un gran sabor.*

## Higos rellenos de chocolate

15 Higos Blue Ribbon Orchard Choice o Sun-Maid tipo Mission o Calimyrna

$\frac{3}{4}$  de taza de azúcar

$\frac{3}{4}$  de taza de agua

$\frac{1}{2}$  taza de brandy (o  $\frac{1}{2}$  taza de agua mezclada con 1  $\frac{1}{2}$  cucharitas de extracto de vainilla)

15 a 30 pedacitos de jengibre acaramelado, frutos secos tostados (nueces, pacanas, avellanas, almendras o macadamias) o chocolate

5 a 6 onzas de chocolate blanco semidulce, agridulce o premium, trozado



Con un cuchillo afilado, haga un pequeño corte en la parte inferior de cada higo. En una cacerola pequeña, caliente a fuego mediano el azúcar y el agua hasta que se disuelva el azúcar. Añada el brandy y los higos, y mezcle. Haga que hierva rápidamente, luego reduzca el fuego y deje a fuego lento durante 20 minutos. Escorra los higos, enfríe y seque bien. Rellene cada higo con uno o dos pedazos de jengibre, frutos secos y/o chocolate. Ponga el chocolate troceado en un recipiente de medición de una taza o en un recipiente que pueda meterse en el horno microondas. Caliente con un calor moderado hasta que casi llegue a fundirse, removiendo cada minuto o minuto y medio. Retire del horno y remuévalo hasta que se funda. Sosteniéndolo por el rabito y bañe cada higo en el chocolate fundido. Ponga los higos con el rabito hacia arriba en una bandeja cubierta de papel encerado hasta que se endurezca el chocolate. Guarde en un contenedor herméticamente cerrado en el refrigerador. Salen 15 higos.

## Barritas de higos, pacanas y chocolate

2 tazas de harina

$\frac{3}{4}$  de taza de azúcar, dividida

10 cucharadas de mantequilla o

margarina, blanda

8 onzas de higos Blue

Ribbon Orchard

Choice o Sun-Maid

tipo Mission o

Calimyrna, al vapor y

troceados

$\frac{3}{4}$  de taza de pacanas

troceadas

$\frac{2}{3}$  de taza de trocitos de

chocolate semidulce

3 huevos grandes

$\frac{3}{4}$  de taza de sirope de

maíz ligero

1 cucharadita de

extracto de vainilla

Caliente el horno a 350°F. Mezcle la harina y  $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar. Añada la mantequilla. Con una mezcladora de repostería o dos cuchillos, mezcle la mantequilla con los ingredientes secos sin excederse. (La mezcla deberá quedar seca). Presione la mezcla en el fondo de un recipiente para hornear de 13x9 pulgadas con una ligera capa de grasa. Hornee durante 15 minutos o hasta que los bordes comiencen a tostarse. Esparza los higos, las pacanas y los pedacitos de chocolate sobre la corteza obtenida. Bata los huevos ligeramente, bátalos gradualmente con la  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar restante, el sirope de maíz y la vainilla hasta que quede bien mezclado. Vierta la mezcla en la corteza. Vuélvala a poner en el horno durante 20 a 30 minutos, o hasta que el relleno quede firme alrededor de los bordes y ligeramente blando en el centro. Enfríe en una rejilla. Salen 32 barritas.

41126-91502 (12/04)

# Higos-Excelente fuente nutritiva con sabor dulce

Puesto que los higos son una fuente alimenticia completa que cuenta con importantes nutrientes y no contiene grasa ni colesterol, pueden ayudarle a cumplir con las pautas dietéticas diarias establecidas por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).

Las organizaciones de salud recomiendan una dieta moderada en grasa total, baja en grasa saturada y colesterol, y con un rico contenido de vitaminas, minerales y fibra dietética para ayudarle a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer

## Información sobre nutrición

Tamaño de ración: 1 1/2 onzas (42 g/aproximadamente 4 higos)

### Cantidad por ración

Calorías 120 Calorías provenientes de grasa 0

% Valor diario\*\*

Total de grasa 0g 0%

Grasa saturada 0g 0%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 0mg 0%

Potasio 260mg 7%

Total de carbohidratos 28g 9%

Fibra dietética 5g 20%

Azúcar 21g

Proteína 1g

Calcio 6% Hierro 8%

El rico sabor de los higos y su textura masticable hacen de ellos una adición sabrosa y nutritiva a una dieta saludable. Use la etiqueta de Información nutritiva para conocer toda la nutrición que viene en una ración de higos. Si usted come más de una ración de 1 1/2 onzas de higos que se describe en la etiqueta del

paquete Blue Ribbon Orchard Choice o Sun-Maid, ajuste el aumento de nutrientes en la medición de su dieta.

El total de carbohidratos y azúcares se indican en la etiqueta de nutrición. Los carbohidratos, que son la fuente de energía preferida de nuestro cuerpo, vienen principalmente de las plantas y frutos tales como los higos, los cereales y los vegetales. La pirámide nutritiva que proporciona el USDA recomienda que estos carbohidratos complejos constituyan la base de una nutrición saludable.

Se recomiendan de dos a cuatro raciones diarias. Los azúcares se refieren a aquellos contenidos en los azúcares que contienen los higos y que les dan su sabor dulce.

La fibra dietética, que se encuentra únicamente en las plantas, beneficia la digestión y puede ayudarle a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, según el programa *5 a Day for Better Health* (5 al día para una mejor salud)

del Instituto Nacional del Cáncer. La mayoría de los estadounidenses no ingieren siquiera la mitad de los 25 a 30 gramos recomendados. Los higos son una excelente fuente de fibra dietética (aproximadamente 5 gramos por ración).

## Higos: desde la antigüedad hasta las raíces americanas

Originarios de regiones desde Turquía hasta el norte de la India, el higo fue uno de los primeros frutos cultivados por el hombre. Los exploradores españoles introdujeron los higos en América en el siglo XVI. Los frailes misioneros plantaron higueras a lo largo de la costa de California desde San Diego siguiendo hacia el norte hasta Sonoma. Cultivados desde hace siglos, los higos se consumen hoy por su sabor, su buena disponibilidad y su contribución a una dieta más saludable.



## Consejos para el almacenamiento y manejo de los higos

- Use un cuchillo afilado o unas tijeras para cortar los higos. Ponga el cuchillo bajo un chorro de agua caliente cuando se ponga pegajoso.
- Algunas veces los azúcares naturales de los higos aparecen en la superficie en formando cristalitas. Si desea limpiar estos cristalitas, haga lo siguiente:
  1. Ponga 1/2 taza de higos en un plato o recipiente en el horno microondas.
  2. Rocíe con una cucharadita de agua.
  3. Cubra ligeramente y ponga el horno microondas en nivel alto durante un minuto.
- Ponga los higos en el refrigerador después de abrirlos.

- Aunque los higos pueden encontrarse en el mercado todo el año, también pueden mantenerse en el congelador hasta un año.

## Hechos fascinantes sobre los higos

- Las higueras no tienen brotes en sus ramas. ¡Los brotes se producen dentro del fruto! Numerosas flores producen las crujientes semillitas que proporcionan al higo su textura única.
- Los higos se recogen de acuerdo al reloj de la naturaleza, completamente maduros y parcialmente secos del árbol.
- Los higos ayudan naturalmente a mantener la humedad en los alimentos hechos al horno, manteniéndolos más frescos.
- El puré de higos puede usarse para reemplazar grasa en alimentos hechos al horno. Comuníquese con nosotros si desea más información.
- California cultiva muchas variedades de higos, pero las más comunes son la dorada y con ligero sabor a nuez Calimyrna, y la más oscura y dulce Mission.



## Maneras simples de agregar sabor y nutrientes a sus comidas con higos Blue Ribbon Orchard Choice y Sun-Maid

Si su atareada vida le deja poco tiempo para planear o comer comidas equilibradas, tenga higos siempre a mano en la cocina. A continuación encontrará algunas maneras rápidas para añadir higos y más nutrientes a sus platos favoritos todos los días.

### Bocaditos de desayuno – enfoque en la fibra

- Añada higos troceados a cualquier cereal frío o caliente.
- En un tazón, cubra sus higos con jugo de naranja o su jugo favorito. Déjelo en el refrigerador toda la noche. Al empezar el día usted podrá desayunarse unos rechonchos y jugosos higos.

### Almuerzos ligeros – enfoque en el calcio

Añada pan crujiente, una bebida y disfrute de las siguientes sugerencias para el almuerzo:

- Pruebe nuestro salmón asado con cebolla caramelizada, higos y vino tinto. Encontrará esta receta en [valleyfig.com](http://valleyfig.com).
- Higos rellenos con queso ricotta y almendras troceadas.
- Corte los higos en rebanadas y añádalos a cualquier ensalada. Aderece con una vinagreta a las hierbas-miel.

### Bocadillos rápidos – enfoque en poca grasa

- Coma los higos directamente.
- Haga una mezcla para grandes esfuerzos hecha de higos troceados, frutos secos crujientes y palitos de pretzel.

### Cenas sin complicaciones – enfoque en el sabor

- Añada higos en trozos grandes (remojados en brandy si se desea) a un relleno de arroz. Sírvalo con una pechuga de pollo o un filete de cerdo.
- Brocheta de higos y otras frutas como plátano y piña. Úselas como plato secundario para carnes a la parrilla.

### Deliciosos postres – enfoque en sabrosos deleites

- Escalfe unos higos y sírvalos con yogur helado de vainilla y bizcocho de comida de ángel.
- Pruebe nuestras barritas de pacanas e higos con chocolate.

Si desea más recetas e información, escriba a:  
Valley Fig Growers of California  
2028 South Third St., Fresno, CA 93702

Acuda al sitio web de Valley Fig Growers,  
[www.valleyfig.com](http://www.valleyfig.com) si desea más información.

© 2004 Valley Fig Growers. Los higos se cultivan y maduran a la perfección en el soleado Valle Central de California. Valley Fig Growers se enorgullece de la calidad de los productos que aporta al mercado durante todo el año.