

**Adopt a
Bushel**
FEED A NATION



A program of Society of St. Andrew

\$23

will share 256 pounds of plums which is the same as 1,280 servings of food to hungry people in need. Normally, this amount of food in the grocery store would cost \$2.23 per pound for a total of \$570.88.

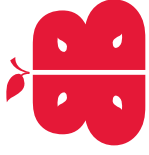
THANKS to you for helping provide a solution to hunger. We appreciate you being a part of Society of St. Andrew's Adopt a Bushel-Feed a Nation Project.

PLUM



Society of St. Andrew
GLEANNING AMERICA'S FIELDS
FEEDING AMERICA'S HUNGRY

Learn more and sign up at
EndHunger.org/ABFN



PLUMS

WHAT ARE PLUMS?:

Plums are a stone fruit with an inedible center pit and may be found with red, blue, purple, green, or yellow skins. The flesh is firm with a sweet and tart flavor. Dried plums are called prunes. Plums are a good source of vitamin C.

HOW TO SELECT PLUMS:

Look for plums that are firm yet yield to gentle pressure and have a subtle aroma. Plums should be without bruising, cuts, or blemishes.

HOW TO PREPARE PLUMS:

Before preparing, thoroughly wash the plums. Next, cut the plum in half and remove the pit.

Fresh Plums: Chop or slice plums for a simple snack or add to fruit salads, green salads, or nonfat yogurt.

Roasted Plums: Preheat oven to 400°F. Slice or dice plums into desired size pieces and place in a baking dish. In a mixing bowl, combine a tablespoon of brown sugar and a small amount of melted butter. Pour this mixture over the plums and bake until the plums are tender, about 15-20 minutes. Serve plums warm over banana ice cream or even over pancakes!

Plums in Dessert: Plums may also be used in a baked tart or crumble, cooked into a fruit jam, or added to muffins and breads. Plum halves may be grilled with a bit of olive oil then topped with a drizzle of honey and chopped mint and served as a dessert.

Dried Plums (Prunes): Prunes are a great addition to trail mix, salads, baked goods, or homemade granola.



CIRUELAS

¿QUÉ SON CIRUELAS?:

Las ciruelas pertenecen a las frutas de hueso, las cuales tienen una semilla que no es comestible. Se pueden encontrar de diferentes colores, como: rojas, azules, púrpura, verdes y amarillas. La pulpa es firme y de sabor agri dulce. Las ciruelas secas se conocen como pasas. Las ciruelas son una buena fuente de vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR CIRUELAS:

Escoja ciruelas que sean firmes, pero que al tocarlas suavemente, se hundan. Además deben tener un suave aroma. Las ciruelas no deben tener ninguna magulladura, mancha, o cortadura.

CÓMO PREPARAR CIRUELAS:

Antes de preparar las ciruelas debe lavarlas muy bien. Luego, corte las ciruelas por la mitad y sáqueles la semilla.

Ciruelas Frescas: Corte o rebane las ciruelas para disfrutar simplemente de una merienda, o añádalas a una ensalada de frutas, a una ensalada verde, o a su yogur descremado.

Ciruelas Horneadas: Precaliente el horno a 400°F. Rebane o corte las ciruelas en cubos del tamaño deseado y colóquelas en una bandeja para hornear. En un bol, combine una cucharada de azúcar morena con una pequeña cantidad de mantequilla derretida. Vacíe la mezcla sobre las ciruelas y hornéelas hasta que se ablanden, por aproximadamente 15-20 minutos. ¡Sirva las ciruelas sobre helado de banana, incluso sobre sus panquecas!

Ciruelas como Postre: Las ciruelas también pueden prepararse como mermelada y colocarlas como relleno de una tartaleta horneada o de un pastel de migas, además, esta mermelada de ciruelas se puede untar en panecillos y panes. Las ciruelas cortadas a la mitad se pueden poner a la parrilla con un poco de aceite de oliva, después se bañan con un chorrito de miel, se decoran con hojitas de hierbabuena, y se sirven como postre.

Ciruelas Pasas: Las ciruelas pasas son un ingrediente perfecto para la mezcla de nueces y frutas secas, ensaladas, comida horneada, o granola casera.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG

This agency is an equal opportunity provider.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades

Copyright © 2016 Brighter Bites



Society of St. Andrew
GLEANING AMERICA'S FIELDS
FEEDING AMERICA'S HUNGRY

We thank our friends at Brighter Bites for providing the above information.