

HOW TO:

APRICOTS *Albaricoques*



WHAT IS AN APRICOT? Apricots are a small orange colored fruit with a central seed. They grow on trees and can be smooth or fuzzy. They are frequently eaten dried. Apricots can be crossed with plums to create pluots, plumcots and apriums. Apricots are an excellent source of vitamin A and vitamin C and a good source of potassium and fiber.

HOW TO SELECT APRICOTS: Look for fresh apricots that are firm yet soft to the touch, plump, and without bruising. They should be uniformly colored and range from bright yellow-orange to orange.

HOW TO PREPARE APRICOTS: Thoroughly wash apricots before using. Using a knife, cut the apricot in half, twist, and remove the pit. Then, cut or slice the apricot halves into desired sized pieces.

- **Fresh Apricots:** Chop or slice apricots and add to fruit salads, spinach salads, salsas, non-fat yogurt, or as a simple snack.
- **Baked Apricots:** Chop apricots and bake in oven over chicken or fish. Apricots may also be baked into a dessert or used as a topping for banana ice cream.
- **Dried Apricots:** Dried apricots are great on their own as a snack or as an addition to trail mix, salads, baked goods, or homemade granola.

¿QUÉ SON ALBARICOQUES? Los albaricoques son frutas pequeñas de color anaranjado con una sola semilla central. Crecen en árboles y pueden ser peludos o suaves. Frecuentemente son consumidos secos. Los albaricoques pueden ser cruzados con ciruelas para crear ciruelas albaricoque y ciruelas damasco. Los albaricoques son una fuente excelente de vitamina A y vitamina C y una buena fuente de potasio y fibra.

CÓMO SELECCIONAR ALBARICOQUES: Escoja albaricoques frescos que sean firmes, suaves al tacto y sin magulladuras. Su color debe ser uniforme, que vaya de anaranjado-amarillento a anaranjado.

CÓMO PREPARAR ALBARICOQUES: Lávelos bien antes de consumirlos. Corte el albaricoque por la mitad y tuerza las dos mitades hasta separar la pulpa de la semilla. Luego, corte o rebane las mitades de albaricoque del tamaño deseado pequeños.

- **Albaricoques Frescos:** Corte o rebane los albaricoques y agréguelos a su ensalada de frutas, ensalada de espinacas, salsas, yogurt descremado o simplemente como una merienda.
- **Albaricoques Horneados:** Corte albaricoques y colóquelos sobre pescado o pollo, luego hornee. Los albaricoques también pueden ser horneados como postre o usados sobre un helado de banana.
- **Albaricoques Secos:** Los albaricoques secos son deliciosos solos para merendar o para acompañar una mezcla de frutos secos, ensaladas, pasteles o granola hecha en casa.