

Fig



How to Prepare:

Gently wash under running water

How to Use :

Figs can be eaten whole. They can also be poached, used in jam or baked goods, or added to oatmeal, salads, or on top of pizza



How to Store :

Ripe figs can be stored in the fridge for a couple days. Ripe figs are soft and have a potent sweet smell

Nutrition Facts:

Figs are high in fiber and contain calcium, magnesium, and potassium.

El Higo

Como Preparar:

Lave el higo suavemente.

Como Usar:

Puede comer los higos en entero, incluyendo la piel. También puede cocinar en jugo o vino, o usar en mermelada o productos horneados. También puede añadirlos a avena o ensaladas.



Como Almacenar:

Puede poner higos maduros en el refrigerador por algunos días. Los higos maduros son blandos y tienen un olor dulce.

Datos de Nutrición:

Los higos contienen fibra, calcio, magnesio, y potasio.