

HONEY ROASTED PLUMS

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 4 servings **Total Time:** 30 minutes

Ingredients:

6 (not too ripe) plums, cut in half and pitted
2 tablespoons honey (pick one with a mild taste)
2 teaspoons of olive oil
1 teaspoon fresh thyme leaves (or ½ teaspoon dried thyme)
Pinch of salt

1. Preheat oven to 400°F (200°C) and place a rack in the middle.
2. Place halved plums in a 8x8-inch square baking pan, cut side up.
3. Drizzle with honey, olive oil, sprinkle with thyme leaves and salt.
4. Roast for about 12 to 14 minutes, or until the plums are cooked through and the honey starts to caramelize and glazes the plums.



Nutrition Facts

One serving yields 88 calories, 2 grams of fat, 20 grams of carbs, and 1 gram of protein.



Adapted from: theironyou.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

HONEY ROASTED PLUMS

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 4 servings **Total Time:** 30 minutes

Ingredients:

6 (not too ripe) plums, cut in half and pitted
2 tablespoons honey (pick one with a mild taste)
2 teaspoons of olive oil
1 teaspoon fresh thyme leaves (or ½ teaspoon dried thyme)
Pinch of salt

1. Preheat oven to 400°F (200°C) and place a rack in the middle.
2. Place halved plums in a 8x8-inch square baking pan, cut side up.
3. Drizzle with honey, olive oil, sprinkle with thyme leaves and salt.
4. Roast for about 12 to 14 minutes, or until the plums are cooked through and the honey starts to caramelize and glazes the plums.



Nutrition Facts

One serving yields 88 calories, 2 grams of fat, 20 grams of carbs, and 1 gram of protein.



Adapted from: theironyou.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

CIRUELAS ASADAS CON MIEL

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 4 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

Ingredientes:

6 ciruelas (no demasiado maduras), cortadas por la mitad y deshuesadas
2 cucharadas de miel
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cucharadita de hojas de tomillo fresco (o ½ cucharadita de tomillo seco)
Una pizca de sal

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C) y colóquelo en una rejilla en el centro.
2. Colocar las ciruelas cortadas por la mitad en un molde cuadrado de 8x8 pulgadas, con el lado cortado hacia arriba.
3. Rociar con miel, aceite de oliva, espolvorear con hojas de tomillo y sal.
4. Asar durante unos 12 a 14 minutos, o hasta que las ciruelas estén bien cocidas y la miel empiece a caramelizar y a glasear las ciruelas.



Datos Nutricionales:

Una porción tiene 88 calorías, 2 gramos de grasa, 20 gramos de carbohidratos y 1 gramo de proteína.



Adaptado de: theironyou.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

CIRUELAS ASADAS CON MIEL

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace 4 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

Ingredientes:

6 ciruelas (no demasiado maduras), cortadas por la mitad y deshuesadas
2 cucharadas de miel
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cucharadita de hojas de tomillo fresco (o ½ cucharadita de tomillo seco)
Una pizca de sal

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C) y colóquelo en una rejilla en el centro.
2. Colocar las ciruelas cortadas por la mitad en un molde cuadrado de 8x8 pulgadas, con el lado cortado hacia arriba.
3. Rociar con miel, aceite de oliva, espolvorear con hojas de tomillo y sal.
4. Asar durante unos 12 a 14 minutos, o hasta que las ciruelas estén bien cocidas y la miel empiece a caramelizar y a glasear las ciruelas.



Datos Nutricionales:

Una porción tiene 88 calorías, 2 gramos de grasa, 20 gramos de carbohidratos y 1 gramo de proteína.



Adaptado de: theironyou.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664