

Crumble de ciruelas y moras con almendras

Un crumble es un postre británico en el que se cubre fruta cruda con una mezcla de masa desmenuzada y se hornea. Repleto de frutas moradas, esta receta aporta flavonoides, fitoquímicos y antioxidantes que benefician la salud. La fruta también proporciona fibra dietética, vitaminas A y C, mientras que las almendras aportan vitamina E, beneficiosa para la salud ocular.



Ingredientes:

- 2 libras de ciruelas, partidas por la mitad, sin semilla y en tajadas (más o menos 5 tazas)
- ½ pinta de moras (como 1 taza)
- 1 cucharada de vainilla
- ⅓ taza de azúcar
- ★ • 1 taza de harina de trigo todo uso
- 1 cucharadita de canela molida
- ¾ taza de azúcar morena bien compacta
- ⅔ taza de pasta de almendra (mazapán) bien compacta
- ★ • ½ taza de avena tradicional (old fashioned oats)
- 12 cucharadas (1 barra y media) de mantequilla sin sal bien fría, cortada en cuadritos de ½ pulgada
- ½ taza de almendras fileteadas

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 375°F y engrasa ligeramente una cacerola.
2. En un envase grande, mezcla suavemente las tajadas de ciruela, las moras, la vainilla y el azúcar. Guarda.
3. En un procesador de alimentos, pulsa la harina, la canela, el azúcar y la pasta de almendra hasta que quede finamente molida. Agrega la avena y pulsa unas cuantas veces para mezclar. Añade los trozos de mantequilla fría y pulsa hasta que se formen migajas gruesas. Pasa la mezcla a un envase y añade las almendras fileteadas.
4. Esparce aproximadamente un tercio de la mezcla de crumble de forma uniforme en el fondo de la cacerola. Coloca encima la mezcla de ciruelas y moras. Espolvorea la mezcla restante de crumble sobre la fruta.
5. Coloca la cacerola sobre una bandeja para hornear forrada con papel aluminio y hornea durante 35 a 40 minutos, hasta que el relleno burbujee y el crumble esté dorado.
6. Saca del horno y deja enfriar al menos 10 minutos antes de servir. Disfruta caliente, a temperatura ambiente o frío.

*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud visual. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. Discovery (n.d.). Plum and Blackberry Almond Crumble. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/plum-and-blackberry-almond-crumble/>

Plum and Blackberry Almond Crumble

A crumble is a British dessert in which raw fruit is topped with a crumbly pastry mixture and baked. Full of purple fruit, this recipe provides health enhancing flavonoids, phytochemicals, and antioxidants. The fruit also provide dietary fiber, vitamins A and C while the almonds provide vitamin E, good for eye health.



Ingredients:

- 2 lbs plums, halved, pitted, sliced (about 5 cups)
- 1/2 pint blackberries (about 1 cup)
- 1 tbsp vanilla
- 1/3 cup sugar
- 1 cup all purpose flour
- 1 tsp ground cinnamon
- 3/4 cup packed brown sugar
- 2/3 cup packed almond paste (marzipan)
- 1/2 cup old fashioned oats
- 12 tbsp (1 1/2 sticks) cold unsalted butter cut into 1/2-inch cubes
- 1/2 cup slivered almonds

Instructions:

1. Preheat oven to 375°F and lightly grease a pan.
2. In a large bowl, gently toss plum slices, blackberries, vanilla, and sugar. Set aside.
3. In a food processor, pulse flour, cinnamon, sugar, and almond paste until finely ground. Add oats and pulse a few times to mix. Add cold butter pieces and pulse until coarse crumbs form. Transfer to a bowl and mix in slivered almonds.
4. Spread about one-third of the crumble mixture evenly on the bottom of the pan. Add the plum-blackberry mixture on top. Sprinkle the remaining crumble mixture evenly over the fruit.
5. Place the pan on a foil-lined baking sheet and bake for 35-40 minutes, until the filling is bubbly and the crumble is browned.
6. Remove from oven and let cool for at least 10 minutes before serving. Enjoy hot, at room temperature, or cold.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. Discovery (n.d.). Plum and Blackberry Almond Crumble. <https://discoveryeye.org/eye-cook-delicious-food-health/plum-and-blackberry-almond-crumble/>

eye
Med

 **DELTA DENTAL**