

## HOW TO:

# DATES *Dátiles*

---

**WHAT ARE DATES?** Dates are a small, oval fruit native to the Middle East that grow in large clusters on trees called date palms. Dates are often dried, and as this process occurs, they naturally become sweeter in taste and wrinkly in texture. Dates have a pit in the center of the fruit, which is sometimes removed in dried dates. Dates are often referred to by their variety name, including Medjool, Deglet Noor, Barhi, or Dayri. They are an excellent source of fiber and a good source of potassium, niacin, and vitamin B6.

**HOW TO SELECT DATES:** Choose dates that are soft, plump, and glossy. Try to select dates that are not clumped together, but intact and separated. White spots that occur on dates are not mold, but the date's natural sugar moving to the surface. You can find dried dates in the store with the pits removed (pitted) or pits intact.

**HOW TO PREPARE DATES:** To remove the pit from a fresh date, cut a small slit in the side and use your fingers or the knife to carefully pry out the pit. You can easily cut or chop dates using a knife or kitchen shears. Store fresh dates in the refrigerator for three to four weeks. Dried dates will last for several months stored in the refrigerator or at room temperature in a cool, dark place.

- **Fresh Dates:** Dates can be eaten raw and make a great addition to a meat, nut, and cheese board. Use them as a topping for ice cream, yogurt, and cereal, or add them to salads and slaws. Blending dates creates a paste that adds sweetness to marinades and braises.
- **Dried Dates in Desserts:** Bake chopped dried dates into your favorite bread, cake, cookie, or pudding recipes for added sweetness. Dried dates are also an excellent addition to a cheese plate, salad, or oatmeal cookie. You can also use dates as a sweetener for smoothies. Try one with frozen banana, milk, dates, and a dash of cinnamon. Blended dates can often replace added sugars in recipes like granola bars or energy balls where a sticky sweetener helps hold the snack together.

**¿QUÉ SON LOS DÁTILES?** Los dátiles, son unas frutas pequeñas y ovaladas nativas del Medio Oriente que crecen en grandes grupos, en árboles llamados palmeras datileras. Los dátiles a menudo se secan y a medida que ocurre este proceso, naturalmente se vuelven más dulces en sabor y de textura arrugada. Los dátiles tienen una semilla en el centro de la fruta, que a veces se quita en los dátiles secos. Los dátiles a menudo se denominan por su nombre de variedad incluyendo Medjool, Deglet Noor, Barhi, or Dayri. Ellos son una excelente fuente de fibra y una buena fuente de potasio, niacina y vitamina B6.

**CÓMO SELECCIONAR DÁTILES:** Elija dátiles suaves, gruesos y brillantes. Intente escoger dátiles que no estén pegados, sino intactos y separados. Las manchas blancas que les salen a los dátiles no son moho, sino el azúcar natural del dátil que se mueve hacia la superficie. Puede encontrar dátiles secos en la tienda deshuesados (sin semilla) o intactos.

**CÓMO PREPARAR DÁTILES:** Para sacar la semilla a un dátil fresco, haga un pequeño corte lateral y use los dedos o el cuchillo para retirar la semilla con cuidado. Puede cortar o picar dátiles fácilmente con un cuchillo o unas tijeras de cocina. Guarde los dátiles frescos en el refrigerador durante tres o cuatro semanas. Los dátiles secos durarán varios meses almacenados en el refrigerador o a temperatura ambiente en un lugar fresco y oscuro.

- **Dátiles Frescos:** Los dátiles se pueden comer crudos y son una excelente adición a una tabla de carne, nueces y quesos. Úselos como cobertura para helados, yogur y cereal, o agréguelos a sus ensaladas. Al mezclar dátiles se crea una pasta que agrega dulzura a los adobos y estofados.
- **Dátiles Secos en Postres:** Hornee dátiles secos picados con sus recetas favoritas de pan, pastel, galletas o pudín para darles más dulzura. Los dátiles secos también son una excelente adición a un plato de quesos, ensaladas o galletas de avena. También puedes usar dátiles como edulcorante para batidos. Pruebe uno con bananas congeladas, leche, dátiles y una pizca de canela. Los dátiles mezclados a menudo pueden reemplazar los azúcares agregados en recetas como barras de granola o bolas energéticas donde un edulcorante pegajoso ayuda a mantener unido el bocadillo.