

Cerezas

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija cerezas firmes y rojas que tengan los tallos.
- Para preparar cerezas, enjuáguelas y quíteles los tallos y huesos.
- Puede guardar cerezas frescas en el refrigerador por hasta 1 semana.
- Las cerezas contienen vitamina C, que es buena para luchar contra los resfríos y para curar cortes.



Bollos de masa con cereza

Ingredientes:

- 4 tazas de cerezas deshuesadas
- 1/4 taza de azúcar
- 1 taza de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1/4 cucharadita de canela
- 3/4 taza de leche desnatada

Instrucciones:

1. En una olla grande, mezcle las cerezas, 1/4 taza de azúcar y 1/2 taza de agua.
2. Cocine las cerezas a fuego medio durante 15 minutos.
3. Suba el fuego hasta el nivel alto y haga hervir las cerezas.
4. En un bol pequeño, mezcle la harina, el polvo de hornear, la sal, 1 cucharada de azúcar y canela.
5. Agregue la leche a la mezcla con harina y mezcle bien con un tenedor. Ésta es una masa para bollos.
6. Eche cucharadas de la masa para bollos en las cerezas hirviendo.
7. Tape la olla y cocine a fuego bajo durante 10 minutos. No revolver.
8. Sirva caliente.
9. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Natilla de cerezas

Ingredientes:

- 3 tazas de cerezas deshuesadas
- 1/3 taza de azúcar
- 1/2 taza de harina
- Una pizca de sal
- 3 huevos
- 1 1/4 taza de leche desnatada

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Engrase una fuente para horno mediana.
3. Coloque las cerezas en la fuente para horno.
4. En un bol mediano, mezcle el azúcar, la harina y la pizca de sal.
5. Agregue los huevos y la leche al bol. Mezcle hasta lograr una consistencia homogénea.
6. Vierta la masa sobre las cerezas.
7. Hornee durante 45-60 minutos o hasta que el centro esté firme.
8. Sirva caliente.
9. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.

Consejos rápidos

- Agregue cerezas frescas deshuesadas a las ensaladas de frutas.
- Corte las cerezas y mézclelas con yogur de vainilla.
- Las cerezas frescas o secas representan un refrigerio sano y rápido.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.



Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!