

Arándanos rojos

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija arándanos rojos frescos, limpios y firmes, de color rojo oscuro, ni blandos ni arrugados.
- Para preparar arándanos rojos frescos, clasifíquelos para quitarles los tallos y las frutas dañadas y enjuáguelos con agua corriente antes de consumirlos.
- Puede guardar arándanos rojos frescos en el refrigerador por hasta 3 semanas. Si no los consume de inmediato, coloque la bolsa completa en el congelador.
- Los arándanos rojos contienen vitamina C, que es buena para luchar contra los resfríos y para curar cortes.



Pan de arándanos rojos y batatas

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 3/4 taza de harina
- 1 lata (15 onzas) de batatas escurridas
- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 1/3 taza de arándanos rojos secos

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Pulverice un molde para pan con rocío para cocinar antiadherente.
3. En un bol pequeño, mezcle la canela, el bicarbonato de sodio y la harina.
4. En un bol grande, haga puré con las batatas. Agregue los huevos, el azúcar moreno, el aceite, la vainilla y el jugo de naranja al bol grande. Mezcle bien.
5. Agregue la mezcla con la harina del bol pequeño al bol grande. Mezcle hasta que la consistencia sea homogénea.
6. Agregue los arándanos rojos al bol grande.
7. Vierta en el molde preparado. Hornee durante 60 minutos o hasta que un palillo salga limpio.

Rinde 10 porciones.

Ensalada de fruta con arándanos rojos

Ingredientes:

- 1 lata (16 onzas) de salsa de arándanos rojos
- 5 bananas peladas
- 1 lata (20 onzas) de piña machacada escurrida

Instrucciones:

1. En un bol grande, haga puré con la salsa de arándanos rojos con la parte de atrás de una cuchara hasta que la consistencia sea suave.
2. Corte las bananas en tajadas y agréguelas al bol con la salsa de arándanos rojos.
3. Añada la piña. Revuelva suavemente. La piña evita que la banana se ponga marrón.
4. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 12 porciones.



Consejos rápidos

- Consuma arándanos rojos secos con avena o como refrigerio.
- Añada arándanos rojos frescos o congelados a las salsas, condimentos o magdalenas.
- Mezcle jugo de naranja con jugo de arándanos rojos para un desayuno distinto.
- 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!