

Arándanos

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija arándanos frescos, firmes y que no estén arrugados.
- Para preparar arándanos frescos, enjuáguelos y quíteles los tallos.
- Puede guardar arándanos frescos en el refrigerador por hasta 3 días.
- Los arándanos contienen vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.



Pan de arándano

Ingredientes:

- 1 3/4 taza de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/3 taza de margarina blanda
- 2/3 taza de azúcar
- 2 huevos
- 2 bananas peladas y pisadas
- 2 1/2 tazas de arándanos

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un bol pequeño, mezcle la harina, el polvo de hornear, la sal y el bicarbonato de sodio.
3. En un bol grande, mezcle la margarina y el azúcar. Agregue los huevos y las bananas pisadas. Mezcle bien.
4. Agregue la mezcla con la harina al bol grande (mezcla con la margarina). Mezcle bien.
5. Mezcle los arándanos en el bol grande.
6. Vierta en un molde para pan engrasado.
7. Hornee durante 1 hora o hasta que cuando introduzca un palillo en el centro salga limpio.

Rinde 8 porciones.

Salsa de arándano

Ingredientes:

- 1/2 taza de azúcar
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 2 tazas de arándanos
- 1 cucharada de jugo de naranja

Instrucciones:

1. En una olla pequeña, mezcle el azúcar y el almidón de maíz. Agregue 1/2 taza de agua. Agregue los arándanos.
2. Cocine a fuego medio hasta que la preparación se haya espesado y esté burbujeante, aproximadamente 5 u 8 minutos. Revuelva con frecuencia.
3. Cocine y revuelva constantemente durante 2 minutos más.
4. Retire la olla del fuego. Agregue el jugo de naranja.
5. Sírvalo caliente sobre torta ángel, panqueques, helado o yogur.
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Agregue al cereal del desayuno, el yogur o el helado.
- Agregue arándanos a las masas para panqueques y magdalenas.
- Coloque arándanos frescos en una bolsa ¡un refrigerio rápido en todo lugar!
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.



Esta institución es un proveedor y em-
pleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Progra-
ma de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a per-
sonas 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!