



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Arándanos Rojos



Compre y Ahorre

- ✿ Elija arándanos rojos frescos que sean gruesos, firmes y brillantes. La mayoría son de color rojo claro a rojo oscuro, pero es posible que vea algunos que son de color blanco a amarillo claro.
- ✿ Evite los arándanos arrugados, blandos o con manchas cafés
- ✿ Los arándanos frescos están disponibles desde octubre hasta principios de enero.
- ✿ Los arándanos congelados pueden estar disponibles todo el año.
- ✿ Los arándanos secos a menudo se encuentran en las secciones de alimentos a granel. Pueden costar menos y usted puede comprar pequeñas cantidades.

Los arándanos rojos son una buena fuente de vitamina C.



Tipos de Arándanos

Los arándanos rojos – tienen un sabor agrio y ácido. Con mayor frecuencia se agregan a las recetas o se convierten en otros productos en lugar de comerlos solos.

Los arándanos blancos – son bayas maduras que se cosechan antes de ponerse rojas. Su sabor es suave y se usan para hacer jugo en lugar de venderlos frescos.

Los productos de arándanos rojos – incluyen jugo de arándanos y mezclas de jugos, salsa de arándanos enlatados y arándanos secos.

Debido a que los arándanos son ácidos, la mayoría de los productos tienen azúcar agregada. Mire las etiquetas de información nutricional para conocer cada una.



Los arándanos han sido un alimento importante para los pueblos indígenas nativos durante más de 12,000 años. En Oregon, el cultivo comercial de arándanos comenzó en 1885.

Almacene Bien Desperdicie Menos

- Refrigere los arándanos rojos frescos en un recipiente hermético por hasta 2 meses. Retire los arándanos cafés, blandos o arrugados para ayudarlos a almacenarse por más tiempo.

- Enjuague los arándanos rojos frescos justo antes de utilizarlos.
- Congele arándanos rojos frescos para disfrutarlos todo el año. Para obtener la mejor calidad, colóquelos en un recipiente apto para el congelador y utilícelos dentro de 12 meses. No es necesario descongelarlos antes de utilizarlos.



Una bolsa de arándanos rojos frescos de 12 onzas = aproximadamente 3 tazas



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2022 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



Disfrute los Arándanos Rojos

Ensalada de Cuscús

Ingredientes:

- ¾ de taza de **cuscús** seco
- ⅓ de taza de **arándanos rojos secos**
- 1 taza de **agua** hirviendo
- ½ taza de **aderezo para ensaladas italiano**
- 1 taza de **pepino** cortado en cubitos
- 2 **cebollas verdes**, en rebanadas
- ¾ de taza de **chícharos** congelados, descongelados
- ¼ de taza de **nueces** tostadas picadas

Preparación:

1. Ponga el cuscús y los arándanos rojos en un tazón grande. Vierta agua hirviendo sobre la mezcla. Cubra y deje reposar durante 10 minutos. Esponje con un tenedor para separar.
2. Agregue el resto de los ingredientes y revuelva ligeramente para mezclar.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 5 tazas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Puré de Manzana con Arándanos Rojos

Ingredientes:

- 8 **manzanas** medianas, peladas, sin corazón y picadas
- 1 taza de **agua**
- 1½ tazas de **arándanos rojos** frescos o congelados
- ½ cucharadita de **canela**
- ½ cucharadita de **sal**
- ⅓ de taza de **azúcar morena** empacada

Preparación:

1. En una cacerola grande, combine todos los ingredientes. Caliente hasta que hierva. Cubra y baje a fuego lento. Cocine a fuego lento por 20 a 30 minutos.
2. Retire del fuego y deje enfriar un poco. Use un aplastador de papas o tenedor para machucar la mezcla hasta conseguir la consistencia deseada. Sirva caliente o frío.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 6 tazas

Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Visite FoodHero.org/es para recetas de arándanos rojos fáciles y deliciosas.

Zanahorias y Arándanos Glaseados

Ingredientes:

- 1 libra de **zanahorias**, cortadas en rodajas diagonalmente de un grosor de ¼ de pulgada
- ½ cucharadita de **sal**
- 2 cucharadas de **azúcar**, dividida
- ½ taza de **caldo liviano** bajo en sodio (de cualquier sabor)
- 1 cucharada de **margarina** o **mantequilla**
- ½ taza de **arándanos rojos secos**
- 2 cucharaditas de **jugo de limón**

Preparación:

1. En un sartén grande sobre fuego medio-alto, añada las zanahorias, la sal, 1 cucharada de azúcar y el caldo. Caliente hasta que hierva. Cubra y reduzca el calor. Cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que las zanahorias estén casi suaves, aproximadamente 5 a 8 minutos.
2. Destape; aumente el calor a fuego alto. Revuelva ocasionalmente hasta que el líquido sea reducido a aproximadamente 2 cucharadas.
3. Agregue la mantequilla y el azúcar restante a la sartén. Agregue los arándanos rojos, revolviendo frecuentemente hasta que las zanahorias estén completamente tiernas y el glaseado sea de un color dorado ligero, aproximadamente 3 minutos.
4. Retire del fuego y añada el jugo de limón. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 ½ tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 12 minutos



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- lavarse las manos con jabón y agua antes de preparar la comida.
- pelar frutas o verduras con un pelador para quitar una capa delgada.
- medir y mezclar ingredientes.