



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de las Frambuesas/Moras

## Compre y Ahorre

✿ Elija frambuesas y moras que estén secas, gordas y firmes. Los recipientes poco profundos ayudan a prevenir que se aplasten.

✿ Evite las bayas que estén mohosas, trituradas o arrugadas y los recipientes con jugo en el fondo.

✿ Las bayas pueden ser de la más alta calidad y el precio más bajo cuando están disponibles localmente. En Oregon, busque moras frescas en los puestos de las granjas y en las granjas U-pick de junio a agosto.

✿ Las bayas congeladas están disponibles todo el año. Frescas o congeladas, los beneficios para la salud son similares.

Las frambuesas y las moras tienen un alto contenido de vitamina C y otros antioxidantes que pueden proteger las células de su cuerpo.



## Tipos de Bayas de Caña

Las frambuesas y las moras son bayas de caña, que crecen en largos tallos arqueados o colgantes llamados bastones.

Las **frambuesas** tienen un centro hueco cuando se recogen. Las variedades rojas son las más comunes, pero se pueden encontrar otros colores (negro, morado, dorado) en los mercados de agricultores o puestos de granja.



Las **moras** tienen un sabor diferente a las frambuesas negras y un centro sólido cuando son recolectadas. Marionberry es una variedad de mora desarrollada y cultivada en Oregon.



## Almacene Bien Desperdicie Menos

✿ Refrigere las bayas en un recipiente poco profundo tapado. Use frambuesas dentro de 1 a 3 días. Use moras dentro de 3 a 5 días.

✿ Enjuague las bayas con agua fría de la llave justo antes de usarlas. La humedad durante el almacenamiento acelera el deterioro.

✿ Congele las bayas para un almacenamiento más prolongado. Extienda sobre una bandeja para hornear y congele hasta que estén firmes, de 1 a 2 horas. Coloque las bayas congeladas en recipientes herméticos etiquetados y regréselos al congelador. Para obtener la mejor calidad, use dentro de 8 a 12 meses.



**Loganberries y Boysenberries** son cruces híbridos de frambuesas y moras. Tienen centros sólidos como moras. Las loganberries son frutos ovalados de color rojo oscuro con más jugo y un sabor más intenso que las frambuesas. Las boysenberries tienen grandes frutos de color morado rojizo.



# Disfrute las Frambuesas y Moras

## Avena Cocida con Bayas

### Ingredientes:

- 2 tazas de **avena tradicional en hojuelas**
- 1 cucharadita de **polvo de hornear**
- 1 cucharadita de **canela**
- 1/4 de cucharadita de **sal**
- 2 **huevos**
- 1/2 taza de **azúcar morena**
- 1 1/2 cucharaditas de **vainilla**
- 2 tazas de **leche** sin grasa o de 1%
- 4 cucharaditas de **mantequilla o margarina**, derretida
- 2 tazas de **bayas** (frambuesas, moras o moras tipo "Marion" frescas o congeladas)
- 1/4 de taza de **nueces de Castilla picadas** (opcional)

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Precaliente el horno a 375 grados F.
3. En un tazón mediano, mezcle la avena, el polvo de hornear, la canela y la sal.
4. En un tazón separado, bata los huevos hasta que estén mezclados. Añada y mezcle el azúcar, la vainilla, la leche y la mantequilla o margarina derretida.
5. Vierta los ingredientes líquidos sobre los ingredientes secos y revuelva hasta que queden bien combinados.
6. Añada las bayas y revuelva ligeramente para distribuir las de manera uniforme. Vierta la mezcla en un recipiente para hornear de capacidad de 2 cuartos de galón. Espolvoree con nueces picadas, si desea.
7. Hornee durante 20 a 30 minutos o hasta que la parte superior quede dorada.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** aproximadamente 6 tazas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo para cocinar:** 30 minutos



Disfrute las bayas como un bocadillo - ¡frescas o congeladas!

## Dip de Frambuesas

### Ingredientes:

- 1/2 taza de **frambuesas** (frescas o descongeladas)
- 1 cucharada de **azúcar**
- 1 taza de **yogur natural** sin grasa o bajo en grasa
- 3 **peras o manzanas**, en rebanadas para servir

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un tazón pequeño, aplaste las frambuesas con el azúcar. Incorpore el yogur.
3. Sirva con pedazos de fruta.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** aproximadamente 1 taza de dip

**Tiempo de preparación:** 5 minutos



## Salsa para Cualquier Baya

### Ingredientes:

- 1/3 de taza de **azúcar**
- 1 cucharada de **maicena**
- 1/4 de taza de **agua fría**
- 4 tazas de **bayas**, frescas o congeladas (moras, frambuesas, arándanos azules, rodajas de fresas o una mezcla)

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En una cacerola mediana, mezcle el azúcar, la maicena, el agua y 2 tazas de bayas. Aplaste las bayas si desea.
3. Caliente sobre fuego medio, revolviendo frecuentemente, hasta que la salsa empiece a espesar. Añada más agua si la salsa parece demasiado espesa.
4. Retire del fuego y añada las bayas (arándanos, frambuesas, fresas, etc.) restantes. Aplaste las bayas si desea.
5. Sirva sobre panqueques, waffles o yogur.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** aproximadamente 2 1/3 tazas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** 15 a 20 minutos



**¡Los Niños Pueden!**

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

- enjuagar las bayas bajo agua fría de la llave.
- aplastar las bayas con un tenedor o aplastador de papas.
- medir y mezclar ingredientes.