



Abeja albañil y flores de cerezo

Postre Crujiente de Cerezas



Las cerezas florecen a principios de la primavera cuando el clima aún puede ser frío y helado. Las abejas albañiles hacen uno de sus mejores trabajos polinizando cerezos, mientras que la mayoría de las otras abejas todavía duermen en sus cálidos nidos. ¡Piensa en las abejas albañiles trabajando duro mientras disfrutas de esta receta pegajosa de Héroe de Alimentos llena de cerezas!

Ingredientes

- 1/4 de taza de azúcar
- 1 cucharada de maicena
- 4 tazas de cerezas agrias, deshuesadas (frescas, congeladas, o enlatadas y escurridas)
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/3 de taza de harina de trigo integral
- 1/3 de taza de avena tradicional en hojuelas
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharadas de margarina o mantequilla, derretida



Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. En un tazón grande, mezcle la azúcar y maicena. Añada las cerezas y vainilla y revuelva bien.
3. Vierta la fruta en un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas.
4. En un tazón mediano, mezcle la harina, la avena y la azúcar morena. Añada la mantequilla derretida y mezcle hasta que la textura sea gruesa con algunos grumos. Espolvoree la mezcla de la avena por encima de la fruta.
5. Hornee por aproximadamente 30 a 45 minutos, o hasta que los jugos hagan burbujas y la capa con la avena quede dorada.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- ¿No tiene cerezas agrias? Use cerezas dulces (u otra fruta como arándanos azules, albaricoques picados, duraznos o ciruelas) y reduzca el azúcar añadido a la fruta a 1 ó 2 cucharadas.

Rinde 3 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 a 45 minutos

Datos de Nutrición

6 raciones por envase
Tamaño por ración 1/2 taza (135g)

Cantidad por ración
Calorías 180

% Valor Diario*

Grasa Total 4.5g 6%

Grasa Saturada 1g 5%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 40mg 2%

Carbhidrato Total 34g 12%

Fibra Dietética 3g 11%

Azúcares Totales 22g

Incluye 13g azúcares añadidos 26%

Proteínas 3g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 22mg 2%

Hierro 1mg 6%

Potasio 177mg 4%

Vitamina A 83mcg 9%

Vitamina C 2mg 2%

*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211. 2022 Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Foto de abeja albañil: Departamento de Agricultura de Oregon