



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de los Arándanos Rojos



## Compre y Ahorre

- ❁ Busque arándanos que varían de color de rojizo ligero a oscuro y son rollizos, brillantes y firmes. Los arándanos blancos mezclados con los rojos no tienen que ser desechados. Son maduros y tienen un sabor más suave.
- ❁ Deseche arándanos que están arrugados, blandos o en decomposición.
- ❁ Los arándanos frescos están disponibles desde octubre hasta principios de enero.
- ❁ Los arándanos secos frecuentemente están disponibles en las secciones donde se venden alimentos a granel. Pueden ser más económicos y puede comprar cantidades pequeñas.
- ❁ Los arándanos congelados están disponibles todo el año. O comprar arándanos frescos cuando están en temporada y congélelos.

Los arándanos son una buena fuente de vitamina C.



## Variedades de los Arándanos Rojos



Los arándanos **frescos** son blandos pero agrios. Por lo general se añaden a las recetas, no se comen solos. También están disponibles como arándanos congelados.

• **Arándanos rojos** – el color rojizo profundo es deseable; la acidez se desarrolla a medida que el color se pone más oscuro.

• **Arándanos blancos** – cosechado para el jugo en lugar de venderse fresco.

Los productos de arándano que están disponibles todo el año

incluyen: **jugo de arándanos y mezclas de jugo, salsa de arándanos en lata y arándanos secos.**



Estos productos de arándanos procesados usualmente tienen azúcar añadido. Se puede encontrar arándanos secos sin azúcar añadido.



## Almacene Bien Desperdicie Menos

■ **Guarde los arándanos frescos en su envase original o en una bolsa de plástico herméticamente sellado por hasta 2 meses en el compartimento para las verduras en el refrigerador. Remueva cualquier fruto blando o en decomposición para ayudar a conservarlos por más tiempo.**

- **Enjuague los arándanos frescos justo antes de usar y deseche cualquier fruto blando o en decomposición.**
- **Los arándanos frescos se pueden congelar y guardar por hasta 1 año. Congele en su envase de plástico cuando los compró o transfíralos a bolsas para el congelador para una protección más larga. No es necesario descongelarlos antes de usarlos.**



**Bolsa de 12 onzas de arándanos frescos = aproximadamente 3 tazas**

# Disfrute de los Arándanos

## Ensalada de Cuscús

### Ingredientes:

- 3/4 de taza de **cuscús** seco
- 1/2 taza de **arándanos secos**
- 1 taza de **agua** hirviendo
- 1/2 taza de **aderezo para ensalada italiano** bajo en grasa
- 1 **pepino**, pelado y en rodajas (aproximadamente 1 taza)
- 2 **cebollines**, en rodajas
- 3/4 de taza de **chícharos** congelados, descongelados
- 1/4 de taza de **nueces** tostadas, picadas

### Preparación:

1. Ponga el cuscús y los arándanos en un tazón grande. Vierta agua hirviendo sobre la mezcla; cubra y deje reposar hasta que estén apenas calientes. Revuelva con un tenedor para separar.
2. Añada el aderezo y mezcle ligeramente.
3. Añada las verduras y las nueces. Revuelva ligeramente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 5 tazas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

## Puré de Manzana Arándano

### Ingredientes:

- 7 o 8 **manzanas** medianas, peladas, sin el corazón y picadas
- 1 1/2 tazas de **arándanos** frescos o congelados
- 1 taza de **agua**
- 1/2 cucharadita de **canela**
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 1/3 de taza de **azúcar morena**

### Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en una cacerola grande. Caliente hasta que hierva. Cubra y reduzca el calor. Cocine a fuego lento por 20 a 30 minutos.
2. Retire del fuego y enfríe ligeramente. Use un machucador de papas o un tenedor para aplastar la mezcla hasta lograr la consistencia deseada. Sirva caliente o fría.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 6 tazas

**Tiempo de preparación:** 10-15 minutos

**Tiempo para cocinar:** 30 minutos

## Zanahorias y Arándanos Glaseados

### Ingredientes:

- 1 libra de **zanahorias**, peladas y cortadas en rodajas diagonalmente de un grosor de 1/4 de pulgada
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 3 cucharadas de **azúcar**, dividida
- 1/2 taza de **caldo de pollo**
- 1 cucharada de **mantequilla**
- 1/2 taza de **arándanos secos**
- 2 cucharaditas de **jugo de limón**

### Preparación:

1. En una 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. Destapar; aumente el calor a fuego alto. Revuelva ocasionalmente hasta que el líquido sea reducido a aproximadamente 2 cucharadas, aproximadamente 1 a 2 minutos.
3. Añada la mantequilla y el azúcar restante a la sartén; revuelva las zanahorias para cubrirlas uniformemente. Añada los arándanos secos y cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que las zanahorias estén completamente tiernas y la glase 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 1/2 tazas

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo para cocinar:** 12 minutos

Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para recetas de arándanos fáciles y deliciosas



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

- lavar las hortalizas bajo agua corriente fría.
- pelar las frutas o verduras con un pelador de verduras para solo despegar una capa fina.
- medir y mezclar ingredientes.