



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!

OSU
Oregon State
UNIVERSITY
Extension Service



Generalidades de las Bayas Moras azules, moras y frambuesas

Las moras proporcionan vitamina C y fibra. También son ricas en antioxidantes, los cuales pueden proteger las células en su cuerpo.



Compra\$ y Ahorro\$

- Las bayas son de temporada, y pueden costar menos, desde aproximadamente julio hasta septiembre. Compre extra y congele para usarlas después.
- Elija bayas firmes, carnosas y con colores vivos. Evite las bayas verdes así como cualquier baya blanda o con moho.
- Los paquetes no deben tener líquido. Voltee el paquete y revise la parte inferior también.



¡Todas las formas cuentan!

Cuando las bayas frescas no son de temporada, compre congeladas. Costarán menos, y mantendrán su calidad durante 8 a 12 meses. Las bayas congeladas funcionan bien incorporadas en la masa para pan, panquecitos o panqueques. O utilícelas en batidos, o cómalas como bocadillo.

¿Está comiendo bayas? Frescas o congeladas- ¡los beneficios para la salud son los mismos!

Duración del Almacenamiento



Limpie las bayas. Retire cualquier baya verde, blanda o con moho. Coloque las bayas en un colador y enjuague completamente. Seque las bayas dando palmaditas con una toalla de papel o colóquelas en un recipiente plano para secarlas totalmente.

Refrigere las bayas lavadas o descongeladas por hasta 5 días. Las bayas descongeladas también se mantendrán en su refrigerador por 5 días.

Congele las bayas lavadas y completamente secas en un recipiente especial para el congelador o bolsa de plástico resellable. Para conseguir la mejor calidad, utilice las bayas durante 8 a 12 meses de congeladas. Etiquete el recipiente o bolsa con la fecha y la cantidad utilizando un marcador y cinta.

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.

©2014 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.

Recetas Fáciles con Bayas

2

1. Hojuelas de Avena Remojadas Durante la Noche

Ingredientes

- 1 taza de **hojuelas de avena** (cruda)
- 1 taza de **yogur** bajo en grasa
- ½ taza de **leche** sin grasa o de 1%
- ½ taza de **moras**, frescas o congeladas
- ½ taza de trocitos de **manzana**

Instrucciones

1. En un tazón mediano, mezcle la avena, el yogur y la leche.
2. Añada la fruta ahora o justo antes de comer.
3. Cubra y refrigere la mezcla de avena de 6 a 12 horas.
4. Sirva cucharadas de avena en platos pequeños o sirva en recipientes pequeños con tapas, para desayunos para llevar.
5. Refrigere lo que sobra durante las siguientes 2 horas.

Rinde: 4 porciones, de casi 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de enfriamiento: 6 a 12 horas

Visite FoodHero.org/es para más recetas saludables con bayas.

2. Super Nieve con Frutas

Ingredientes

- 1 taza de **yogur de vainilla** bajo en grasa
- ⅔ taza de **duraznos** picados enlatados
- ⅔ taza de **moras azules** frescas o congeladas
- 2 cucharadas de **cereal de granola**

Instrucciones

1. Divida el yogur en 2 vasos, tazas o platos. Vidrio transparente funciona bien.
2. Sirva la mitad de los duraznos y bayas encima de cada porción.
3. Espolvoree granola en cada porción, ¡Y disfrute!
4. Refrigere lo que sobra durante las siguientes 2 horas.

Notas

- Sustituya con cualquier fruta que tenga a la mano: pruebe con rebanadas de plátano, mandarinas enlatadas o uvas cortadas a la mitad.
- Pruebe sabores de yogur diferentes, como limón o fresa.

Rinde: 2 porciones, 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 5 minutos

Maneras Rápidas de Utilizar las Bayas

- Añada las bayas al cereal listo para comer o cereal de grano entero caliente como la avena.
- Incorpore las bayas en la masa para hacer pan, panquecitos o panqueques.
- Cubra ensaladas de verdura con moras.
- Coma las moras frescas o congeladas como un bocadillo.

1