



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Arándanos Azules



Compre y Ahorre

- ✿ Elija arándanos azules que son firmes, secos, regordetes y de piel lisa. Los arándanos azules no se maduran después de que se recolecten por lo que su color debe ser un azul violeta oscuro a azul oscuro.
- ✿ Evite la fruta blanda, marchita o mohosa.
- ✿ Los arándanos azules frescos son de la mejor calidad y tienen el precio más económico cuando están disponibles localmente. En Oregon, búsquelos en puestos de las granjas y en fincas U-pick desde julio hasta septiembre. Los arándanos azules son fáciles de congelar para un almacenamiento más prolongado.
- ✿ Las bayas congeladas pueden ser una opción más económica que las frescas cuando no están en temporada.

Los arándanos azules son una fuente excelente de vitamina C, la cual promueve un sistema inmune saludable.



Congelar los Arándanos Azules

1. Clasifique y enjuague los arándanos azules.
2. Permita que se sequen al aire ambiente o de palmaditas suavemente con toallas de papel para quitar la humedad de la superficie.
3. Coloque en una sola capa en un recipiente plano y congele hasta que estén firmes.
4. Envase los arándanos azules congelados en recipientes aptos para el congelador. Elimine el aire extra. Ponga una etiqueta con la fecha en cada paquete y regréselos al congelador.



Matemáticas de los Arándanos Azules

1 medio litro =
 $\frac{3}{4}$ de libra (12 onzas) =
 2 tazas
 10 onzas congeladas =
 1½ tazas

Almacene Bien Desperdicie Menos

- ✿ Clasifique y elimine los arándanos azules mohosos, blandos o arrugados antes de almacenarlos.
- ✿ Refrigere los arándanos azules frescos tapados en un recipiente poco profundo con hoyos para permitir el movimiento de aire. Use dentro de 10 días para la mejor calidad.
- ✿ Enjuague bajo agua fría de la llave justo antes de utilizar o comer.
- ✿ Use los arándanos azules congelados dentro de 10 meses para la mejor calidad. Si arándanos azules se han descongelado, refrigere y use dentro de 3 días.



¡Los arándanos azules congelados son un gran bocadillo!



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.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, represalia o represalia por actividad previa de los derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Estamos en:



Disfrute los Arándanos Azules

Postre Crujiente de Arándanos Azules



Ingredientes:

- 3 tazas de **arándanos azules** (frescos o congelados)
- 2 cucharaditas de **margarina o mantequilla**, ablandadas
- 1 cucharada de **harina blanca**
- 1 cucharada de **azúcar morena compacta**
- ½ taza de **avena tradicional en hojuelas**
- ½ cucharadita de **canela**

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 375 grados F.
3. Ponga los arándanos azules en un molde para pay de 9 pulgadas.
4. En un tazón pequeño, use un tenedor para mezclar la margarina o mantequilla, la harina, el azúcar, la avena y la canela.
5. Espolvoree la mezcla de avena sobre los arándanos azules.
6. Hornee por aproximadamente 25 minutos.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 25 a 30 minutos

Visite FoodHero.org/es para más recetas fáciles y deliciosas que utilizan los arándanos azules.

Panecillo Integral de Arándanos Azules



Ingredientes:

- 1½ tazas de **harina de trigo integral**
- ½ taza de **azúcar**
- ½ cucharadita de **sal**
- 2 cucharaditas de **polvo de hornear**
- ⅓ de taza de **aceite vegetal**
- 1 **huevo**
- ⅓ de taza de **leche** sin grasa o de 1%
- ½ taza de **puré de manzana** sin azúcar
- 2 tazas de **arándanos azules**, (frescos o congelados)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400 grados F. Unte ligeramente con aceite líquido o en spray 12 moldes para panecillos.
3. En un tazón grande, mezcle la harina, el azúcar, la sal y el polvo de hornear.
4. En un tazón mediano, mezcle el aceite, el huevo, la leche y el puré de manzana hasta que la mezcla quede suave.
5. Revuelva los ingredientes líquidos en la mezcla de harina hasta que se humedezcan. Añada mientras revuelve ligeramente los arándanos azules a la mezcla.
6. Llene cada cavidad del molde para panecillos a ¾ de capacidad.
7. Hornee aproximadamente 20 minutos o hasta que estén dorados por encima.

Notas:

- ✿ Esta receta puede utilizar harina blanca o una mezcla de harina blanca y harina de trigo integral.
- ✿ Para hacerlo en pan, use un molde para pan de 8 o 9 pulgadas y hornee a 350 grados F por 45 a 50 minutos.

Rinde 12 panecillos

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

Parfait con Frutas



Ingredientes:

- 1 taza de **yogur** natural o de vainilla bajo en grasa
- ⅔ de taza de **duraznos** (frescos, congelados o enlatados y escurridos)
- ⅔ de taza de **arándanos azules** (frescos o congelados)
- 2 cucharadas de **cereal de granola**

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Divida el yogur en dos vasos o recipientes.
3. Con una cuchara, ponga la mitad de los duraznos y los arándanos azules encima del yogur en cada vaso.
4. Espolvoree cada parfait con la granola.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos



¡Los Niños Pueden!

- Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:
- ✿ enjuagar los arándanos azules bajo agua fría de la llave.
 - ✿ ligeramente batir un huevo.
 - ✿ espolvorear los ingredientes extras en postres crujientes o helados.