



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de las Cerezas

## Comprar y Ahorrar

- ✿ Busque cerezas frescas que sean brillantes y gordas.
- ✿ Los tallos deben ser verdes y doblarse fácilmente. Las cerezas con tallos se mantienen frescas por más tiempo.
- ✿ Evite las cerezas magulladas, arrugadas, mohosas o blandas. Las cerezas dejan de madurar después de recogerlas.
- ✿ Las cerezas dulces y agrias están disponibles en cualquier momento congeladas, enlatadas, secas o como jugo.

### Matemáticas de las cerezas

1 libra de cerezas frescas y dulces =  
3 tazas enteras =  
1½ tazas deshuesadas

Las cerezas contienen antioxidantes, que ayudan a fortalecer el sistema inmune y proteger contra enfermedades.



## Variedades de Cerezas

- **Cerezas dulces** - de textura firme, sabor dulce, varía de un color rojo oscuro a amarillo con rojo. Disfrútelas frescas desde junio hasta agosto.
- **Cerezas agrias** - de un tamaño más pequeño con una piel suave y jugosa y un color rojo brillante. Están disponibles frescas en junio o julio. Por lo general son cocidas o secas con endulzantes añadidos.



## Cómo Deshuesar las Cerezas

- ✿ Use un **deshuesador de cerezas**.
- ✿ Use un **cuchillo** para cortar cada cereza a la mitad y quitar el hueso.
- ✿ Use un **popote resistente, palillo o brocheta** para empujar el hueso a través de la cereza desde el extremo del tallo.
- ✿ Inserte el lazo de un **clip de papel** parcialmente abierto a través del extremo del tallo y debajo del hueso. Saque el hueso de vuelta por la parte superior.

## Almacena Bien Desperdicia Menos

- Mantenga las cerezas frías y secas para evitar que se echen a perder. Elimine cerezas magulladas o mohosas, luego refrigere en una bolsa o recipiente que permita que circule el aire. Lave justo antes de usarlas. Planee utilizarlas dentro de aproximadamente una semana.
- Para un almacenamiento más prolongado, congele las cerezas

deshuesadas en una charola, luego empáquelas para el congelador. Use dentro de 12 meses.

- Almacene cerezas enlatadas a temperatura ambiente por hasta un año. Refrigere después de abrir y use dentro de una semana. Las cerezas secas son de la mejor calidad si se usan dentro de 18 meses.



# ¡Disfrute las Cerezas!

## Panqueques Esponjosos de Cereza

### Ingredientes:

3 huevos

½ taza de **leche** sin grasa o de 1%

1 cucharadita de **vainilla**

½ taza de **harina**

1 cucharada de **azúcar**

Pizca de **canela**

2 cucharadas de **margarina** o **mantequilla**

2 tazas de **cerezas** dulces cortadas a la mitad, deshuesadas, frescas o congeladas, descongeladas y escurridas

¼ de taza de **almendras** en rebanadas (opcional)

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 450 grados F.
2. En un tazón para mezclar mediano o licuadora, bata los huevos, la leche y la vainilla hasta que queden bien mezclados.
3. Mezcle la harina, el azúcar y la canela. Añada los ingredientes líquidos y mezcle hasta que ya no haya grumos.
4. Ponga 2 cucharadas de margarina o mantequilla en una sartén a prueba del horno de 10- o 11 pulgadas o un molde para hornear de 2½ a 3 cuartos. Meta la sartén o molde para hornear al horno caliente hasta que la margarina o la mantequilla se derrita y aparezcan burbujas. Saque del horno. Rápidamente esparza las cerezas en la parte inferior de la sartén o molde caliente.
5. Vierta la masa sobre las cerezas y espolvoree con las rebanadas de almendra, si las está utilizando.
6. Vuelva a meterlo al horno y hornee durante 15 a 20 minutos hasta que los bordes estén dorados y los panqueques en el medio sean dorados. Enfríe ligeramente antes de cortar en 4 piezas. Los panqueques centrales se aplanarán durante el enfriamiento.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 4 piezas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

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

¡Visite [Foodhero.org/es](http://Foodhero.org/es) para más recetas de cerezas fáciles y deliciosas!

## Panecillos tipo “Scones” de Cereza

### Ingredientes:

1 taza de **harina integral**

¾ de taza de **harina**

⅓ de taza de **azúcar**

1 cucharadita de **polvo de hornear**

½ cucharadita de **bicarbonato de sodio**

¼ de cucharadita de **sal**

1 taza de **cerezas** secas o cerezas picadas frescas, enlatadas o congeladas y descongeladas. Escorra bien las cerezas enlatadas o congeladas

¼ de taza de **mantequilla**, derretida

⅔ de taza de **buttermilk**

1 cucharadita de **vainilla**

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Combine la harina integral, la harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal en un recipiente mediano. Mezcle bien.
3. Añada las cerezas y mezcle ligeramente.
4. En un tazón para mezclar pequeño, combine la mantequilla derretida, el buttermilk y la vainilla. Añada la mezcla a los ingredientes secos y mezcle suavemente.
5. Ponga la masa en 10 montones iguales en una bandeja para hornear engrasada. Hornee hasta que queden bien dorados, 18 a 20 minutos.
6. Sirva caliente o a temperatura ambiente. Guarde las sobras en un recipiente hermético a temperatura ambiente por 2 o 3 días.

**Rinde** 10 scones

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Tiempo para cocinar:** 20 minutos



**¡Los Niños Pueden!**

- Cuando los niños ayudan a preparar los bocadillos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:
  - lavar cerezas bajo agua fría de la llave.
  - deshuesar las cerezas.
  - medir los ingredientes y mezclarlos.