



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Fundamentos de las Frambuesas/Moras

Compra\$ y Ahorro\$

Las frambuesas y moras tienen un alto contenido de la vitamina C y otros antioxidantes que pueden proteger las células en su cuerpo.

- * Las frambuesas y moras de calidad son secas, rechonchas y firmes. Recipientes poco profundos ayudan a prevenir el aplastamiento.
- * Evite bayas que estén mohosas, aplastadas o marchitas y recipientes con jugo en la parte inferior.
- * Las bayas pueden ser de la más alta calidad y el precio más bajo cuando están disponibles localmente. Intente comprar en los puestos en el campo o en granjas donde usted mismo puede recolectar las bayas.
- * Las bayas congeladas están disponibles todo el año. Frescas o congeladas, los beneficios para la salud son los mismos.



Variedades de Bayas (bayas de caña)

Las frambuesas y moras son bayas de caña, las cuales crecen en tallos arqueados llamado cañas.



Frambuesas tienen un centro hueco cuando se cosechan. Las

variedades rojas son las más comunes pero otros colores (negro, morado, dorado) se pueden encontrar en mercados de agricultores o puestos en el campo.



Moras tienen un sabor distinto que las frambuesas negras y un centro sólido cuando se cosechan.

Marionberry es una variedad de mora desarrollada y cultivada en Oregón.

Loganberries y Boysenberries son híbridos de



moras/frambuesas muy conocidos. Tienen un centro sólido como las moras. Loganberries



son frutas de forma oblonga de un color rojo oscuro como el vino con más jugo y un sabor más

fuerte que las frambuesas.

Boysenberries tienen un fruto rojizo y morado.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos



- Refrigere las bayas en un recipiente poco profundo cubierto. Use las frambuesas dentro de 1 a 3 días; y las moras dentro de 3 a 5 días.
- Enjuague bayas con agua corriente fría justo antes de usarlas. Humedad durante el almacenamiento acelera el deterioro.

- Para almacenar más tiempo:
 1. Congele bayas enteras en una charola hasta que estén firmes.
 2. Empaque en recipientes para el congelador o bolsas de plástico que se pueden volver a sellar.
 3. Ponga una etiqueta con la fecha y use dentro de 8 a 12 meses para la mejor calidad.

Disfrute Frambuesas y Moras

Avena Cocida con Bayas

Ingredientes:

- 2 tazas de hojuelas de **avena** tradicional
- 1 cucharadita de **polvo de hornear**
- 1 cucharadita de **canela**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- 2 **huevos**
- ½ taza de **azúcar morena**
- 1½ cucharaditas de **vainilla**
- 2 tazas de **leche** 1% o sin grasa
- 4 cucharaditas de **mantequilla** o **margarina**, derretida
- 2 tazas de **bayas del bosque**, frescas o congeladas (frambuesas, moras, marionberries)
- ¼ de taza de **nueces**, picadas (opcional)

Preparación:

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. En un tazón mediano, mezcle la avena, el polvo de hornear, la canela y la sal.
3. En un tazón separado, bata los huevos hasta que estén mezclados; añada y mezcle la azúcar morena, la vainilla, la leche y la mantequilla derretida.
4. Vierta los ingredientes mojados en los ingredientes secos y revuelva hasta que queden bien combinados.
5. Añada las bayas y revuelva ligeramente para distribuirlas de manera uniforme. Vierta la mezcla en un molde para hornear de 2 cuartos de galón. Espolvoree con nueces picadas si desea.
6. Hornee durante 20 a 30 minutos o hasta que la parte superior quede dorada.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde aproximadamente 6 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Disfrute las bayas como un bocadillo – frescas o congeladas.

Crema para Untar de Frambuesas

Ingredientes:

- ½ taza de **frambuesas**, frescas o congeladas/descongeladas
- 1 cucharada de **azúcar**
- 1 taza de **yogur** sin grasa natural
- 3 **peras** o **manzanas**, en rebanadas para servir

Preparación:

1. En un tazón pequeño, aplaste las frambuesas con azúcar. Incorpore el yogur.
2. Sirva con pedazos de fruta.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde aproximadamente 1 taza de crema para untar

Tiempo de preparación: 5 minutos

Salsa para Cualquier Baya

Ingredientes:

- ⅓ taza de **azúcar**
- 1 cucharada de **maicena**
- ¼ de taza de **agua fría**
- 4 tazas de **bayas** (moras, frambuesas, arándanos, rodajas de fresas o una mezcla) frescas o congeladas

Preparación:

1. En una cacerola mediana, mezcle el azúcar, la maicena y 2 tazas de bayas. Aplaste las bayas si desea.
2. Cocine sobre fuego medio, revolviendo frecuentemente, hasta que la salsa empiece a espesar. Añada agua si la salsa parece demasiado espesa.
3. Retire del fuego y añada las bayas restantes. Aplaste las bayas si desea.
4. Sirva sobre panqueques, waffles o yogur.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde aproximadamente 2⅓ tazas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 15 a 20 minutos

¡Los Niños Pueden

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

- enjuagar las bayas con agua corriente fría.
- aplastar las bayas con un tenedor o aplastador de papas.
- medir y mezclar los ingredientes.