



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de los Arándanos

## Compras y Ahorros

- ✿ Elija arándanos que son firmes, secos, regordetes y de piel lisa. El color debe ser un azul violeta oscuro a azul oscuro.
- ✿ Los arándanos no se maduran después de que se recolecten.
- ✿ Evite la fruta blanda, marchita o mohosa.
- ✿ Los arándanos frescos están disponibles todo el año pero van a tener la mejor calidad y el precio más económico cuando están disponibles localmente. La temporada alta es de julio a septiembre. Busque puestos en el campo o coseche los arándanos usted mismo en una granja que lo permite.
- ✿ Los arándanos congelados pueden ser una opción más económica cuando ya ha pasado la temporada local. Es muy fácil congelar sus propios arándanos.

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



## Congelar los Arándanos

1. Clasifique y enjuague los arándanos.
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 congelados en recipientes a prueba del congelador o bolsas para el congelador resellables. Elimine el aire extra. Ponga una etiqueta con la fecha en cada paquete y regréselos al congelador.



## Matemáticas de los Arándanos

1 medio litro =  
¾ de libra (12 onzas) =  
2 tazas  
10 onzas congeladas =  
1½ tazas

## Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Clasifique y elimine los arándanos mohosos, blandos o arrugados antes de almacenarlos.
- Refrigere los arándanos 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 corriente justo antes de utilizar o comer.
- Use los arándanos congelados dentro de 10 meses para la mejor calidad. Si arándanos se han descongelado, refrigere y use dentro de 3 días.



# Disfrute los Arándanos

## Arándanos Ostentosos

### Ingredientes:

- 3 tazas de **arándanos**, frescos o congelados
- 2 cucharaditas de **margarina** o **mantequilla**, ablandadas
- 1 cucharada de **harina**
- 1 cucharada de **azúcar morena**
- ½ taza de **hojuelas de avena**
- ½ cucharadita de **canela**

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Coloque los arándanos en un molde redondo para pastel o recipiente para hornear de 9 pulgadas.
3. En un recipiente pequeño, use un tenedor para mezclar la margarina, la harina, el azúcar, la avena y la canela.
4. Espolvoree la mezcla de avena sobre los arándanos.
5. Hornee por 25 a 30 minutos. ¡Disfrute mientras esté caliente!
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 2 tazas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** 25 – 30 minutos



Al menos 70% de probadores de gusto infantiles le pusieron "Me gusta."

Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para más recetas fáciles y deliciosas que utilizan los arándanos.

## Panecillo Integral de Arándanos

### Ingredientes:

- 1½ tazas de **harina integral**
- ¾ de taza de **azúcar**
- ½ cucharadita de **sal**
- 2 cucharaditas de **polvo de hornear**
- ⅓ de taza de **aceite vegetal**
- 1 **huevo**, ligeramente batido
- ⅓ de taza de **leche** sin grasa o de 1%
- ½ taza de **puré de manzana** sin azúcar
- 2 tazas de **arándanos**, frescos o congelados

### Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Unte ligeramente con aceite líquido o en spray 12 moldes para panecillos.
2. Mezcle la harina, el azúcar, la sal y el polvo de hornear en un recipiente grande.
3. Combine el aceite vegetal, el huevo, la leche y el puré de manzana en otro recipiente hasta que la mezcla quede sin grumos. Revuelva los ingredientes líquidos dentro de la mezcla de harina solo hasta que los ingredientes secos se humedezcan. Revuelva ligeramente para incorporar los arándanos.
4. Llene cada cavidad del molde para panecillos a ¾ de capacidad.
5. Hornee aproximadamente 20 minutos o hasta que estén dorados por encima.

**Nota:** Esta receta puede utilizar harina o una mezcla de harina y harina integral. Para hornearlo como si fuera un 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



## Super Nieve con Frutas

### Ingredientes:

- 1 taza de **yogur de vainilla** bajo en grasa
- ⅔ de taza de **duraznos** cortados, frescos, congelados o enlatados/escurrecidos
- ⅔ de taza de **arándanos**, frescos o congelados
- 2 cucharadas de **cereal de granola**

### Preparación:

1. Separe el yogur en 2 dos vasos o recipientes.
2. Con una cuchara, ponga la mitad de los duraznos y los arándanos encima del yogur en cada vaso.
3. Rocíe cada helado con la granola. ¡Disfruten!
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** aproximadamente 2 tazas

**Tiempo de preparación:** 10 minutos



¡Los Niños Pueden

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

- enjuagar los arándanos bajo agua fría corriente.
- ligeramente batir un huevo.
- espolvorear los coronamientos en postres crujientes o helados.