



Arándanos: No solamente para los banquetes de las fiestas

Muchas personas hacen salsa o condimento de arándanos en esta época del año, pero hay otras formas de disfrutar los arándanos: frescos, enlatados, congelados, secos y en jugo. Los arándanos frescos (con solamente 50 calorías por taza) no contienen azúcar agregada. Los arándanos enlatados o secos tienen azúcar agregada. Los arándanos congelados suelen ser endulzados con 100 % jugo.



Lave. Muerda. ¿Qué tan fácil es eso?

¿Alguna vez ha probado un arándano fresco solo? Probablemente no. ¡Son agrios! Aquí tienen algunas sugerencias* para disfrutar los arándanos frescos:

- **Licuaos.** Agregue arándanos frescos (o congelados sin azúcar agregada) a su licuado favorito.
- **Helados.** Licue arándanos frescos con yogur griego y otras frutas frescas. Congele en moldes de helados.
- **Salsa.** Licue o corte arándanos frescos y agregue a cualquier receta de salsa.
- **Cubos de “hielo”.** Congele arándanos enteros en bandejas de cubos de hielo para su próximo vaso de agua.

(*Adaptado del artículo de Molly Kimball, RD, www.Nola.com)



Este material fue financiado por SNAP, (sigla en inglés del Programa de asistencia de nutrición complementaria) del USDA (sigla en inglés del Departamento de Agricultura de Estados Unidos) en colaboración con los Departamentos de Salud Pública y Servicios Humanos de Iowa. El Programa de Asistencia para la Alimentación de Iowa proporciona asistencia para la nutrición de las personas con bajos ingresos. Lo puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una tener una dieta mejor. Visite dhs.iowa.gov/food-assistance para obtener más información.

Fruta del mes:



Arándanos

Mezcla de frutos secos para llevar

Los arándanos secos son perfectos para una mezcla de frutos secos. ¡Haga que sus hijos participen en este bocadillo! Pueden medir los ingredientes y revolver la mezcla.

Ingredientes:

- 4 tazas de cereal (mezcle diferentes cereales aprobados por WIC)
- 2 tazas de giros de pretzels
- 1 taza de frutos secos (arándanos, pasas, damascos secos cortados)
- 1 taza de maní

Instrucciones:

- 1 Lave sus manos.
- 2 Mezcle todos los ingredientes juntos en un recipiente grande.
- 3 Almacene en un contenedor hermético durante aproximadamente una semana o almacene en el congelador durante varias semanas.
- 4 Mida cantidades de media taza en una bolsa plástica del tamaño de un bocadillo para tener bocadillos para llevar.

Esta receta está adaptada de Spend Smart. Eat Smart. Encuentre más recetas en: www.extension.iastate.edu/foodsavings/



Ahorre dinero: Compre de acuerdo con la estación

Los arándanos frescos tienen un buen precio y sabor en esta época del año. Almacene lo que no use para una fecha más adelante. Coloque los arándanos en una bolsa plástica o recipiente seguro para congelador y congele hasta por un año. No descongele antes de usar. Agregue arándanos congelados a los licuados o al hornear.

