

ARÁNDANOS



Puntos claves:

- ▶ Excelente fuente de vitamina C y K, y una buena fuente de fibra. Contiene carotenoides y flavonoides que pueden ser buenos para la salud.
- ▶ Elija arándanos que sean brillantes y que no estén magulladas ni goteando.
- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y vegetales frescos.
- ▶ Refrigere los arándanos durante tres a seis días; lávelas justo antes de usar.

Consejos Rápidos

- ▶ Mezcle los arándanos en la masa para panqueques o waffles o agréguelos por encima cuando estén listos para comer.
- ▶ Las moras son una opción fácil y rápida para los niños.
- ▶ Lave bien con agua antes de pelar, cortar, o comer. No lave las frutas hasta que esté listo para comerlas.
- ▶ Mezcle puré de banana, moras y yogur sin azúcar agregada. Coloque la mezcla en molde para muffins, congelar y disfrutar.

Barras de mora para el desayuno

Rinde: 20 porciones

Ingredientes:

2 tazas de moras frescas o congeladas
2 cdas. de azúcar granulada
2 cdas. de agua
1 cda. de jugo de limón
¾ cda. de canela molida, cantidad dividida
1 taza de harina para todo uso
1 taza de avena
2/3 taza de azúcar morena, llena
1/8 cda. de bicarbonato de sodio
½ taza de mantequilla, derretida

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350°F.
2. En una cacerola mediana, combine las moras, el azúcar, el agua, jugo de limón y ½ cucharadita de canela. Deje hervir, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento sin tapar durante 8 minutos, mezclándolo con frecuencia. Quite del fuego y ponga a un lado.

3. En un tazón mediano, mezcle la harina, la avena, azúcar morena, ¼ de cucharadita de canela y el bicarbonato de sodio. Agregue la mantequilla derretida hasta que esté bien combinada.
4. Deje a un lado 1 taza de la mezcla de avena para guarnición.
5. Prese la mezcla de avena restante en una bandeja cuadrada para hornear sin engrasar.
6. Hornee la mezcla de avena a 350°F durante 25 minutos. Y saque del horno.
7. Esparsa el relleno de moras sobre la avena horneada.
8. Espolvoree la mezcla de avena restante por encima del relleno. Usar un tenedor para envolver la mezcla de avena dentro del relleno.
9. Hornee a 350°F por 25 minutos más.
10. Deje enfriar y luego córtelo en cuadritos.

Por porción: 33 calorías; rastro de grasa (0 g de grasa saturada); traza de proteínas; 9 gramos carbohidrato; trazas de fibra dietética; 0mg colesterol; 11 mg de sodio.

Muffins de Mora

Rinde: 12 porciones

Ingredientes:

1 taza de leche
1 huevo
3 cdas. de mantequilla, derretida
1 cda. de extracto de vainilla
1 taza de harina integral
1 taza de harina para todo uso
1 taza de avena
1 taza de azúcar morena oscura, compacta
1 ½ cda. de levadura en polvo
½ cda. de bicarbonato de sodio
½ cda. de especias para pastel de calabaza
½ cda. de sal
1 ½ tazas de moras frescas

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 400°F. Engrase un molde para muffins de 12 o cubra con papel para muffins.

2. En un tazón pequeño, mezcle la leche, el huevo, la mantequilla y vainilla. Ponga a un lado.
3. En un tazón grande, mezcle las harinas, la avena, el azúcar moreno, levadura de polvo, bicarbonato de sodio, especias para pastel de calabaza y sal.
4. Haga un hueco en el centro de la mezcla seca y agregue la mezcla de huevo. Mezcle hasta que esté combinado. Agregue suavemente las moras.
5. Divida la masa uniformemente en los moldes para muffin.
6. Hornee a 400°F hasta que se inserte un palillo en el centro de unos de los muffins y salga limpio, unos 20 minutos.
7. Deje enfriar en los moldes durante 10 minutos antes de retirarlos esto asegurara que estén fríos.

Por porción: 212 calorías; 5 g de grasa (2 g de grasa saturada); 5 g de proteína; 39 g de carbohidratos; 2 g de fibra dietética; 28 mg de colesterol; 255 mg sodio.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

ccesuffolk.org/community-education



Cornell Cooperative Extension of Suffolk County
423 Griffing Ave, Ste 100
Riverhead, NY 11901-3071
631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.