

Todo sobre arándanos azules

Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado del Calendario de cosecha del estado de Washington (www.pickyourown.org/WAharvestcalendar.htm)

Nutrientes poderosos

Arándanos azules contienen nutrientes clave que benefician su salud: ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).

Vitamina A ▶

Menos de 2%

10–19%

◀ Vitamina C

Folato ▶

Menos de 2%

2–9%

◀ Potasio

Calcio ▶

Menos de 2%

Menos de 2%

◀ Hierro

Fibra ▶

2–9%

10–19%

◀ Vitamina K

ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016);
FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

¿Sabía qué?

- * Los arándanos azules son una buena fuente de vitamina C y otros antioxidantes que benefician la salud tanto del cerebro como del corazón.
- * Los arándanos azules contienen vitamina K, que contribuye a la salud del sangre y los huesos.
- * Los pigmentos de antocianina en los arándanos azules les dan su rico color indigo.

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en wasnap-ed.org/FFF.

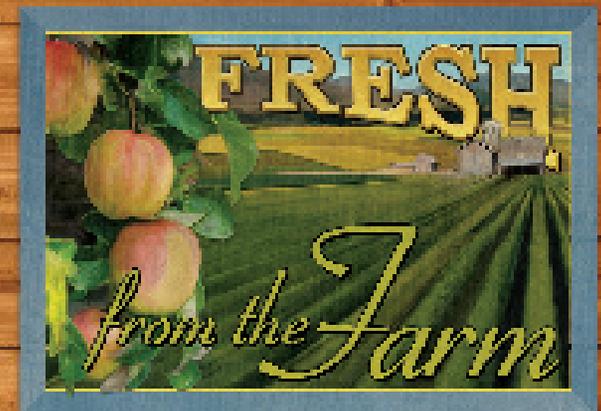
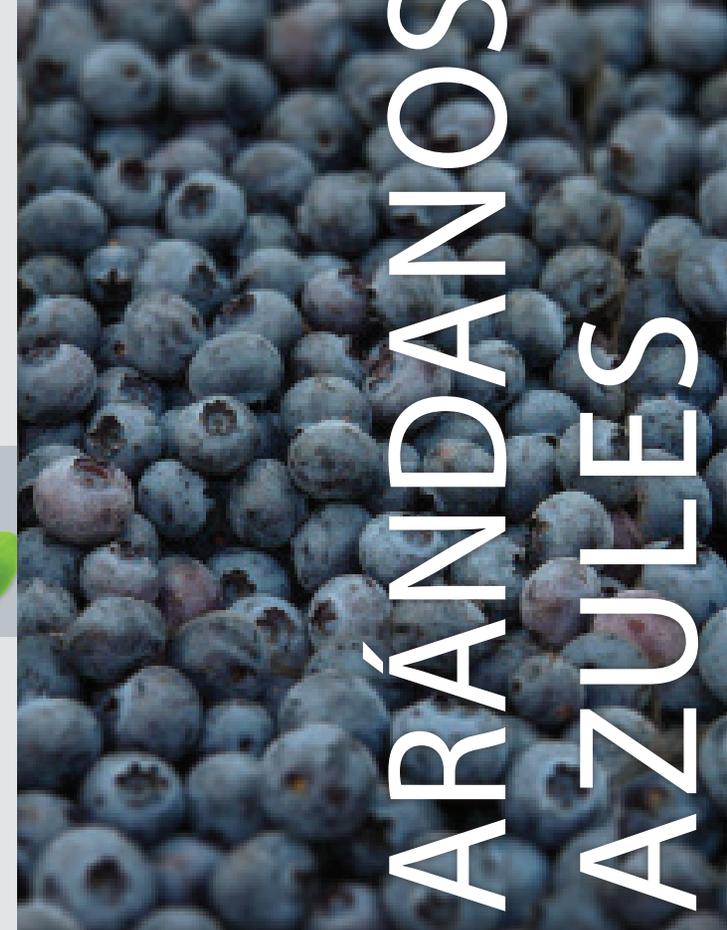


Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.

Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. September 27, 2021





Cómo elegir y preparar arándanos azules

- ❧ Elija bayas que parezcan carnosas, sin arrugas, de color azul y casi sin hojas ni tallos.
- ❧ La caja no debe estar manchada ni tener signos de moho.
- ❧ Evite guardar arándanos azules frescos en bolsas de plástico. En su lugar, refrigérelos en el recipiente original.
- ❧ Los arándanos azules frescos son mejores si se usan dentro de una semana. Lávelos bien antes de comerlos o prepararlos.
- ❧ Los arándanos azules se congelan bien. Congele en una sola capa en una bandeja para hornear, luego transfiera las bayas congeladas a bolsas plásticas para congelar.

Postre de arándanos azules

Rinde 8 porciones

2/3 de taza de harina
1/2 taza de azúcar
1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
2/3 de taza de leche baja en grasa
2 cucharadas de aceite
2 tazas de arándanos azules

- 1 Precaliente el horno a 350°F.
- 2 En un tazón, combine la harina, el azúcar y el polvo de hornear.
- 3 Agregue la leche y mezcle hasta que la masa esté suave.
- 4 Cubra una fuente de horno de 9×9 pulgadas con aceite.
- 5 Agregue la masa y espolvoree con los arándanos azules.
- 6 Hornee por 40 a 45 minutos o hasta que esté dorado.

Panqueques de arándanos azules

Rinde 2-3 porciones

1/2 taza de leche baja en grasa
4 cucharaditas de aceite
1 huevo
1 taza de harina
2 cucharaditas de polvo de hornear
2 cucharaditas de azúcar
3/4 de taza de arándanos azules

- 1 En un tazón, combine leche, aceite y huevo. Mezcle bien.
- 2 Agregue harina, polvo de hornear y azúcar. Mezcle lo suficiente para mojar la harina. La masa debe ser tan espesa como la crema. Agregue más leche si es necesario.
- 3 Agregue arándanos y mezcle suavemente para combinar.
- 4 Caliente una sartén grande con aceite a fuego MEDIO-ALTO.
- 5 Agregue panqueques de 4 pulgadas a la sartén. Cuando estén llenos de burbujas, voltee y dore el otro lado.

Chutney salado de arándanos

Rinde 8 porciones

1 cebolla dulce pequeña, en rodajas
1 diente de ajo grande, picado
2 tazas de arándanos azules frescos
El jugo y la ralladura de 1 limón amarillo
2 cucharadas de miel de abeja
2 cucharaditas de jengibre molido
1 1/4 cucharaditas de canela molida
1 a 2 cucharaditas de vinagre, al gusto
1/4 de cucharadita de cada sal y pimienta de cayena (opcional)

- 1 En una olla antiadherente, saltee las cebollas y el ajo a fuego MEDIO-ALTO hasta que estén transparentes, aproximadamente de 3 a 5 minutos.
- 2 Agregue los arándanos azules, revolviendo hasta que comiencen a liberar jugo.
- 3 Agregue los ingredientes restantes. Cocine otros 10 a 15 minutos hasta que la salsa espese. Deje enfriar antes de servir.
- 4 NOTA: Sirva frío con pollo o cerdo, o use como pasta para untar sándwiches de pollo, cerdo o jamón. Se puede guardar en el refrigerador hasta por 3 semanas.