

## Todo sobre cerezas

### Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado del calendario de cosecha del estado de Washington ([www.pickyourown.org/WAharvestcalendar.htm](http://www.pickyourown.org/WAharvestcalendar.htm))

## Nutrientes poderosos

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

Vitamina A ▶ Menos de 2%

2-9%

◀ Vitamina C

Folato ▶ --

2-9%

◀ Potasio

Calcio ▶ Menos de 2%

Menos de 2%

◀ Hierro

Fibra ▶ 2-9%

--

◀ Vitamina K

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

## ¿Sabía qué?

- \* Washington lidera la nación en producción de cerezas dulces, seguido de California.
- \* Los fitoquímicos antocianina y licopeno mejoran la memoria, la salud del corazón y del tracto urinario, y reducen el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas.
- \* Se necesitan unos seis años después de plantar un cerezo para que produzca su primera cosecha.

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en [wasnap-ed.org/FFF](http://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 23, 2021



CEREZAS



## Cómo elegir y preparar cerezas



- ☞ Elija cerezas firmes, carnosas y brillantes con tallos verdes adheridos.
- ☞ Evite las cerezas que sean blandas o que tengan manchas marrones y aquellas que parezcan duras, arrugadas o sin brillo.
- ☞ Las cerezas se pueden magullar fácilmente, así que manipúlelas con cuidado.
- ☞ Las cerezas deben guardarse en el refrigerador inmediatamente y son mejores cuando se usan dentro de 3-5 días.
- ☞ Hay muchas variedades de cerezas dulces como Chelan, Rainier, Lambert y Bing. ¡Pruebe una nueva variedad hoy!
- ☞ Las cerezas son deliciosas frescas como bocadillo. O corte los huesos y agréguelas a ensaladas de fruta, cereal o yogur.
- ☞ Para un manjar de verano en el invierno, use cerezas congeladas en ensaladas, postres horneados, o como bocadillo mientras aún están un poco congeladas.

## Ensalada de cereza

Rinde 4 porciones

- ½ taza de cerezas dulces
  - 1 taza de melón cantalupo en cubos
  - 1 taza de uvas, cortadas por la mitad
  - 1 plátano mediano, pelado y en rodajas
  - ¼ de taza de jugo de naranja
  - ¼ de taza de copos de coco (opcional)
- 1 Lave toda la fruta.
  - 2 Corte la fruta. Corte cerezas por la mitad y quite los huesos.
  - 3 Coloque la fruta en un tazón grande y revuelva.
  - 4 Agregue el jugo de naranja. Agregue el coco, si lo desea.
  - 5 Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Adaptado de [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org)

## Salsa de cereza del noroeste

Rinde 3 porciones

- 1 taza de cerezas dulces, sin hueso
  - 1 cucharada de albahaca fresca, picada
  - 2 cucharadas de pimienta dulce finamente picado
  - 1 cucharadita de jugo de limón amarillo
  - ¼ cda. de ralladura de limón amarillo
  - ¼ de cucharadita de salsa inglés
  - 1/8 de cucharadita de sal
  - Pizca de salsa picante (opcional)
- 1 Pique las cerezas.
  - 2 Combine todos los ingredientes y mezcle bien.
  - 3 Refrigere durante al menos 1 hora antes de servir para permitir que los sabores se mezclen.

Nota: Va muy bien con pollo, pavo o cerdo.

Adaptado de Country Woman Magazine, March/April 1992, p. 33

## Flan de almendras con cerezas dulces de verano

Rinde 6 porciones

- 2 huevos, batidos
  - ⅓ de taza de azúcar
  - Pizca de sal
  - 2 tazas de leche baja en grasa
  - ¼ de cda. de extracto de vainilla
  - ¾ de cda. de extracto de almendra
  - Pizca de nuez moscada molida (opcional)
  - 1 ½ tazas de cerezas dulces, lavadas, sin hueso, y en cuartos
  - 6 cucharadas de almendras picadas
- 1 Precaliente el horno a 325°F.
  - 2 En un tazón, mezcle huevos, azúcar, sal, extractos y leche.
  - 3 Distribuya la mezcla de manera uniforme en 6 tazas de natillas o café. Espolvoree con nuez moscada, si lo desea.
  - 4 Coloque las tazas en una fuente para hornear de 13×9 pulgadas. Agregue agua CALIENTE a la fuente para hornear hasta que esté a la mitad de los lados de las tazas.
  - 5 Hornee por 60 minutos. Retire del horno y deje enfriar.
  - 6 Sirva tibio o frío. Cubra cada taza con 1/4 de taza de cerezas y 1 cucharada de almendras.