

COSECHA DEL MES DE NOVIEMBRE: ARÁNDANOS

Arándanos

DISPONIBILIDAD

Los arándanos están disponibles frescos, congelados, enlatados, secos y como jugo 100%.

SELECCIONA

Seleccione arándanos frescos que sean firmes, regordetes y tengan un color rojo intenso.

ALMACENE

Refrigerar hasta 2 meses o congelar hasta 9 meses.

USOS

- Añade arándanos rojos a la avena, los cereales o las ensaladas.
- Mezcla arándanos rojos secos, cereales y frutos secos para obtener una mezcla de frutos secos.

Datos sobre los arándanos

- ¡Los arándanos son la fruta estatal de Wisconsin!
- ¡Más de la mitad del suministro mundial de arándanos se cultiva en Wisconsin!
- Los arándanos crecen en enredaderas bajas en los pantanos.
- Los arándanos flotan en el agua porque tienen cuatro bolsas de aire en su interior.
- Los arándanos tienen antioxidantes para mantener nuestras células sanas y vitamina C para ayudar a nuestro sistema inmunológico.



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON





Diversión con arándanos

Prueba de sabor: arándanos frescos, enlatados y secos.
Usa tus cinco sentidos para observar, oler, sentir, escuchar y saborear los arándanos. Haz preguntas como:

- ¿Qué aspecto tienen los arándanos? ¿Y a qué saben?
- ¿En qué se parecen o se diferencian las variedades de arándanos?
- ¿Qué variedad de arándanos es tu favorita?

¿Se hunde o flota? Echa arándanos frescos (no secos) en un recipiente o vaso con agua. Observa qué sucede. Luego, toma un cuchillo y corta el arándano por la mitad. Observa su interior. Los arándanos tienen cuatro bolsas de aire en su interior. ¡Estas bolsas les permiten flotar en el agua!



Receta: Bolitas de avena y arándanos

Ingredientes

- 1 taza de avena (cocción rápida o avena tradicional)
- 1/3 taza de almendras picadas u otros frutos secos (opcional)
- 1/3 taza de mantequilla de cacahuete u otra mantequilla de frutos secos
- 1/4 taza de miel
- 1/3 taza de arándanos secos

Instrucciones

En un tazón mediano, combine todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados. Forme 18 bolitas de aproximadamente 1 pulgada de ancho. Colóquelas en una bandeja para hornear. Refrigere durante 30 minutos.

<https://snapedny.org/recipes/cranberry-oatmeal-balls/>

