Cranberry/Arándanos Rojos

Selección:

Elija arándanos rojos que sean firmes, robustos, brillantes y de la gama de color rojo claro al rojo oscuro. Evite los arándanos blandos, arrugados o con manchas marrones.

Almacenamiento:

Guarde los arándanos rojos sin lavar en una bolsa de plástico con cierre en el refrigerador hasta por 2 meses. Asegúrese de revisar y eliminar los arándanos deteriorados, ya que pueden dañar a los demás. Para congelarlos, coloque los arándanos rojos lavados en una bandeja de hornear sobra una toalla de papel, en una sola capa y congélelos durante 1 hora, para evitar que cuando se congelen se unan; luego colóquelos en una bolsa plástico con cierre y congélelos hasta por 1 año.

Nevera: Hasta 2 meses
Congelador: Hasta 1 año

Uso:

Lave bien los arándanos rojos antes de usarlos. Los arándanos son buenos para cocinar y/o comerlos crudos. Si los arándanos crudos son demasiado agrios, cocínelos antes de comérselos. Un método consiste en cocerlos en una olla con agua durante 10 minutos a fuego medio o hasta que exploten. Si se cocinan demasiado quedan con un sabor amargo.

PESA DIGITAL
El número que aparece en la pantalla es el peso total

PESA MANUAL
El número que señale la flecha es el peso total.

Comprando:

Los arándanos rojos se venden normalmente por bolsa. Si se los venden por libra, péselos para saber exactamente cuánto van a costar. Coloque el número de arándanos rojos que le gustaría comprar en la pesa y aproxime a lo más cercano a la libra o media libra. El costo es el peso total en libras multiplicado por el precio por libra

Costo = Peso Total (libras) x Precio por libra

Use la siguiente tabla para calcular el costo total**.**
Ejemplo: ¿Cuál es el costo total de 2 libras de arándanos rojos, si el precio por libra es de $0.99?

2 libras x $0.99=$1.98

Precio por Libra (Lb)	1 lb	1.5 lb	2 lb	2.5 lb	3 lb	3.5 lb
$ 0.49	$0.49	$0.74	$0.98	$1.23	$1.47	$1.72
$ 0.59	$0.59	$0.89	$1.18	$1.48	$1.77	$2.07
$ 0.69	$0.69	$1.04	$1.38	$1.73	$2.07	$2.42
$ 0.79	$0.79	$1.19	$1.58	$1.98	$2.37	$2.77
$ 0.89	$0.89	$1.34	$1.78	$2.23	$2.67	$3.12
$ 0.99	$0.99	$1.49	$1.98	$2.48	$2.97	$3.47
$ 1.09	$1.09	$1.64	$2.18	$2.73	$3.27	$3.82
$ 1.19	$1.19	$1.79	$2.38	$2.98	$3.57	$4.17
$ 1.29	$1.29	$1.94	$2.58	$3.23	$3.87	$4.52
$ 1.39	$1.39	$2.09	$2.78	$3.48	$4.17	$4.87
$ 1.49	$1.49	$2.24	$2.98	$3.73	$4.47	$5.22
$ 1.59	$1.59	$2.39	$3.18	$3.98	$4.77	$5.57
$ 1.69	$1.69	$2.54	$3.38	$4.23	$5.07	$5.92
$ 1.79	$1.79	$2.69	$3.58	$4.48	$5.37	$6.27
$ 1.89	$1.89	$2.84	$3.78	$4.73	$5.67	$6.62
$ 1.99	$1.99	$2.99	$3.98	$4.98	$5.97	$6.97

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Nutrición:

½ de taza de Arándanos Rojos

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (55g)
Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories 25	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 2g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 10%
Calcium 0% • Iron 0%

Las Etiquetas de Información Nutricional no siempre están disponibles para las frutas y los vegetales en el supermercado. Esto puede hacer que sea difícil determinar el contenido de nutrientes.

La etiqueta de información nutricional que aparece aquí es para ½ de taza de arándanos rojos.

Receta:

Cranberry Jumble

Tiempo de Preparación: 25 minutos
Porciones: 2
Tazas de Fruta por Porción: ¾ de taza

Ingredientes:
1 Banana sin cascara
¾ de taza de arándanos rojos congelados o frescos
¼ de taza de avena
½ cucharadita de nuez moscada
Yogur bajo en grasa o helado (opcional)

Información Nutricional por porción:
Calorías 160, Total de Grasa 2g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Carbohidratos 33g, Fibra Dietética 6g, Proteína 4g.

Preparación:

1. Corte la banana a lo largo y luego corte pedazos de media pulgada
2. Combine los primeros 4 ingredientes en un grande antiadherente sartén y cocine a fuego medio-alto hasta que los arándanos comiencen a ablandarse, revolviendo de vez en cuando.
3. Retire del fuego y deje enfriar ligeramente.
4. Coloque la mezcla en dos tazones y cubra con helado, si se desea.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.