

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL ARÁNDANO

- Los arándanos están llenos de antioxidantes que pueden ayudar a prevenir el cáncer.
- Los arándanos son una excelente fuente de vitamina C.
- Los arándanos son una Buena fuente de fibra dietética que ayuda la digestión.
- Los arándanos contienen elementos que tienen un efecto anti-bacterial en el cuerpo igual como ingredientes naturales de antibióticos.



SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER



- Asegúrese de que su hijo/a coma un desayuno saludable para que el/ella tenga suficiente energía para escuchar y aprender durante el día escolar. Incluya frutas y verduras, proteínas y granos enteros para hacer una comida balanceada.



SOLO PARA NIÑOS

Muchas de las veces, los ranchos cultivan los arándanos inundando el campo donde crecen. Después de la inundación, rasgan los arándanos de la superficie del agua. Esto quiere decir que cuando los arándanos los meten en agua, ¡flotan! ¿Por qué flotan los arándanos? Con la supervisión de un adulto, corta un arándano a la mitad. ¿Ves algo especial adentro del arándano que le permite flotar a la superficie?

CULTIVADO EN OREGON

En Oregon, la mayoría de los arándanos crecen en los Condados Coos y Curry en el sur de la costa de Oregon. Rancheros empezaron a cultivar arándanos en Oregon en 1885, pero los arándanos salvajes han sido cultivados en Oregon por cientos de años.



VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

¡Recicle los galones de leche o de jugo usándolos como macetas! Corte la parte de arriba de los galones y corte agujeros pequeños abajo del galón para permitir que salga el agua. Trate de plantar hierbas y especies que usa en su cocina. Puede mantener la maceta adentro o afuera en un lugar con sol.

SU COCINA DE OREGON

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Agregue arándanos a sus pastelitos, panecillos y panes. ¡Vea la receta de panecillos abajo!
- Porque los arándanos son algo agrios, ¡trate de combinar los arándanos con otras frutas como mora azul para aumentar lo dulce sin agregar más azúcar!
- ¡Agregue arándanos secos a sus ensaladas para un sabor agridulce!
- Mescle arándanos secos con nueces u otras frutas secas para hacer un bocadillo saludable.
- Use arándanos en salsa, purés, o salsas agridulces.
- ¡Haga mermeladas de arándanos para pan tostado, panques o waffles!

PUNTOS IMPORTANTES DEL PRODUCTO

- Compre arándanos en su punto de su cosecha en los últimos de octubre y noviembre.
- Busque arándanos brillosos y rojo oscuro fuerte. Cuando se pisan los arándanos muy temprano se ven pálidos y son muy amargos.
- Evite los arándanos que estén arrugados, suaves o mojados.
- ¡Los arándanos pueden ser guardados en el refrigerador hasta un mes o congelados para usarse durante todo el año!

RECETA: PANECILLOS DE ARÁNDANO Y GRANOS

INGREDIENTES:

PARA LOS PANECILLOS:

- 3 tazas de harina
- 2 tazas de avena
- 1-1/2 tazas de azúcar requemada
- 2 cucharadita de levadura (royal)
- 1 cucharadita de canela
- 2 tazas de arándanos frescos de Oregon
- 1/2 taza de mantequilla o margarina, derretida
- 1-1/2 taza de leche
- 1/2 taza de crema agria
- 3 huevos

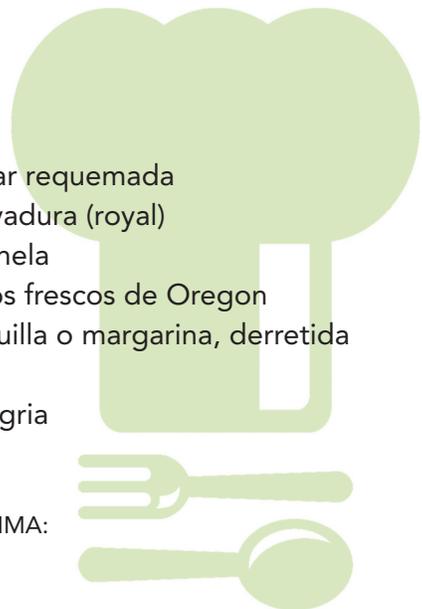
PARA LA CREMA DE ENCIMA:

- 1/2 taza de harina
- 1/2 taza de avena
- 1/2 taza de azúcar
- 4 cucharaditas de mantequilla o margarina derretida

INSTRUCCIONES:

1. Prenda el horno a 425 grados.
2. Mescle los ingredientes secos en un tazón grande.
3. Mescle los ingredientes mojados/líquidos en otro tazón grande.
4. Agregue la mezcla líquida con los ingredientes secos y mezcle lentamente. *No use máquina.*
5. Llene la charola de panecillos engrasada con la mezcla y rocíe la mezcla de la crema de encima. Hornee por aproximadamente 18 minutos.

(De la página de internet www.wiscran.org)



CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 1/2 - 5 tazas por día	4 1/2 - 6 1/2 tazas por día
Mujeres	2 1/2 - 5 tazas por día	3 1/2 - 5 tazas por día

If you are active, eat the higher number of cups per day.
Visite choosemyplate.gov para obtener más información.

Aprenda más:

Visite la página de internet de Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en www.ode.state.or.us/go/f2sgardens.