



TODO SOBRE LOS ARÁNDANOS (*Blueberries*)

Además de su dulce y delicioso sabor y su atractivo visual, los arándanos rebosan de buenos nutrientes. Es una baya pequeña y conveniente que se usa en casa para preparar pasteles y pancakes, ensaladas, batidos y salsas. O simplemente, se lava y se come, ¡sin necesidad de pelarla, despepitarla o cortarla!



CÓMO COMPRAR ARÁNDANOS

El verano es la temporada del arándano; sin embargo, lo encontrará todo el año en el mercado, junto con arándanos congelados, enlatados y deshidratados.

A la hora de comprar arándanos frescos, elija bayas que estén firmes, rellenas y secas con piel suave y brillo plateado. Evite la fruta demasiado blanda y arrugada, o con signos de moho. Los contenedores con manchas de jugo indican que la fruta está magullada.



CÓMO ALMACENAR LOS ARÁNDANOS

Refrigere los arándanos frescos en cuanto lleguen a casa. Lave las bayas justo antes de usarlas. Úselas dentro de los 10 días de compradas.



CÓMO CONGELAR LOS ARÁNDANOS

Congele las bayas sin lavar y completamente secas. Deseche las bayas que estén magulladas o arrugadas. Coloque las bayas en contenedores para congelar o en bolsas para congelar resellables. Cuando las bayas están congeladas, puede retirar sólo la porción que necesita; enjuáguelas antes de usarlas.



SUGERENCIAS PARA SERVIR ARÁNDANOS

- Agregue algunas bayas a la pasta para pancakes al momento de verterla en la plancha.
- Esparza algunas bayas de arándano y nueces picadas sobre la ensalada de frutas.
- Sirva los arándanos con crema ácida, yogurt o queso cottage.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL ARÁNDANO

- Con sólo 80 calorías sin grasa por taza, los arándanos constituyen una buena fuente de fibras alimenticias y vitamina C.
- Los arándanos se encuentran entre los antioxidantes más importantes que ayudan a proteger contra el cáncer, enfermedades cardíacas y otras enfermedades relacionadas con la edad.
- Los investigadores han encontrado compuestos en los arándanos que ayudan a prevenir las infecciones del tracto urinario.

Salsa Rápida de Arándano

1/4 cup sugar, more or less to taste
1 tablespoon cornstarch
2 cups fresh or frozen blueberries
1/2 cup water or fruit juice
1/4 taza de azúcar, más o menos al gusto
1 cucharada de maizena
2 tazas de arándanos frescos o congelados
1/2 taza de agua o jugo de frutas

En una cacerola, mezcle el azúcar y la maizena; incorpore y revuelva los arándanos. Vierta el agua y revuelva gradualmente. Deje que hierva a fuego medio, sin dejar de revolver; hierva hasta que la salsa espese y los arándanos estén blanditos, aproximadamente 1 minuto. Sirva sobre pancakes, waffles, helado, cheesecake o panqués.

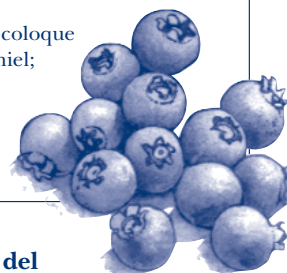
RINDE: Aproximadamente 1-1/2 tazas

Batido de Arándano

2 tazas de arándanos frescos, enlatados o ligeramente descongelados
1 taza (contenedor de 8 onzas) de yogurt de vainilla u otro sabor de bajo contenido graso
1 taza de jugo de frutas, como naranja, piña o manzana
1 cucharada de miel o azúcar, más o menos al gusto

En el vaso de una licuadora eléctrica, coloque los arándanos, el yogurt, el jugo y la miel; licue hasta que quede cremoso. Sirva inmediatamente.

RINDE: 2 a 3 porciones (aproximadamente 3 tazas)



Para obtener más información acerca del arándano visite el sitio Web del U.S. Highbush Blueberry Council en www.usbbc.org.