

Seleccionando frutos silvestres

Frambuesas- Hay negras, rojas, doradas y violetas. Son difíciles de guardar cuando están maduras porque se dañan fácilmente.

Cranberries (arándanos rojos) – Evite la fruta aplastada, deben ser firmes y rojas y no de color oscuro. Cuando están frescas, flotan en el agua.

Moras- Cuando maduras son suaves y no pegajosas. Si están rojas, es porque no maduraron.

Arándanos- Evite los dañados, verdes o brillantes. Cuando maduros, son firmes y opacos.

Grosella- Son verdes aunque pueden ganar un color rosa.

Fresas- Deben ser de color rojo uniforme y firmes, y con un olor suave a frutilla. Las partes blancas no están maduras y no tienen sabor. No maduran después de ser cosechadas.



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

Universidad de Illinois * Departamento de Agricultura de los Estados Unidos * Cooperativa de los Consejos Locales de Extensión El Servicio de Extensión de Universidad de Illinois provee iguales oportunidades en programas y empleo. Este material fue financiado por el Programa de Estampillas para Alimentos del USDA's.

PROGRAMA DE NUTRICIÓN DEL MERCADO DE PRODUCTORES

Frutos Silvestres



Cómo conservar

Frambuesas- Guarde en la nevera, utilice en pocos días o congélelas.

Moras- Guarde en la nevera. Si no las usa en pocos días, congele.

Arándanos- Se mantienen de 10-14 días en la nevera, pueden congelarse.

Fresas- Se mantienen varios días en la nevera, o se pueden congelar.

Cranberries (arándanos rojos) – Retire la fruta podrida primero, luego conserve en la nevera durante semanas, hasta 2 meses.

Cómo congelar

Enjuague la fruta con agua antes de congelar. Deje que se escurran bien, y colóquelas en un recipiente, en sólo una camada, y congele. Cuando congeladas, retire la fruta del recipiente, colóquelas en bolsas de congelar y guarde en el congelador.

Ensalada Waldorf de Fresas

1 paquete de 6 onzas de gelatina de fresa
1-1/2 tazas de agua hirviendo
2 tazas de fresas frescas en rodajas
1-1/2 tazas de manzana en cubos
1/2 taza de apio picado
1/3 taza de nueces (opcional)
1 taza de crema ácida descremada

1. Disolver la gelatina en agua caliente, dejar enfriar.
2. Agregar las fresas, manzana, apio y nueces; mezclando bien.
3. Guardar en la nevera hasta que se empiece a endurecer.
4. Agregar la crema ácida. Colocar en un molde tipo aro u otro. Dejar en la nevera hasta que esté firme.

Rinde 8-10 porciones.

Información Nutricional (por porción): Calorías 140 ~ grasa 6 g ~ calorías derivadas de la grasa 50 ~ sodio 85 mg ~ carbohidratos 21 g ~ fibra 1 g



Parfait de Frutos Silvestres

1 – paquetes de 3.5 onzas de pudín de chocolate
2 tazas de leche descremada
1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
1/2 taza de cereal tipo granola
1/2 taza de crema batida no láctea
1/2 taza de frutos silvestres frescos o congelados

1. Preparar el pudín con la leche y la vainilla.
2. Rellenar los vasos con el pudín y después una camada de cereal.
3. Decorar con la crema. Refrigerar.
4. Colocar frutos silvestres encima antes de servir.
Los frutos congelados deben descongelarse antes.

Rinde 4 porciones.

Información Nutricional (por porción): Calorías 210 ~ grasa 3.5 g ~ calorías derivadas de la grasa 30 ~ sodio 420 mg ~ carbohidratos 37 g ~ fibra 3 g

