



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Arándanos

Los arándanos son buena fuente de fibra y de vitamina C. Disfrute de los arándanos en cereal, en ensaladas o en hot-cakes.

De mayo a julio, busque arándanos cultivados en Carolina del Norte.

Para comprar arándanos frescos...

- Elija arándanos que estén llenitos, firmes, de color azulado-grisáceo y de tamaño uniforme.

Para almacenar los arándanos frescos...

- Mantenga los arándanos dentro del refrigerador en su envase original. No los lave.
- Consuma los arándanos frescos dentro de un lapso de 1 semana.
- Congele los arándanos sin lavar en un molde para hornear galletas, acomodados en una sola capa. Una vez que estén congelados, póngalos en una bolsa de plástico o en un contenedor en el congelador. Enjuáguelos justo antes de consumirlos.

Para disfrutar los arándanos frescos...

- Lave los arándanos justo antes de comerlos o usarlos.
- Si va a usar arándanos en panecillos o en pasteles, incorpórelos a la masa como último paso.
- Si va a usar arándanos en hot-cakes, vierta los arándanos sobre la masa de hot-cakes en el sartén sobre la estufa.

**Frutas y
Verduras**



Coma más frutas y verduras.

Consuma más fibra.

Pan de elote con arándanos

www.agr.state.nc.us

Esta receta lleva dos de los alimentos del programa WIC: leche con 1% de grasa y una fruta que puede comprar con los vales con valor en efectivo.

Rinde
12
porciones

Ingredientes...

- 1 taza con harina de maíz amarilla
- 1 taza con harina común cernida, más 1 cucharada adicional
- $\frac{1}{4}$ de taza con azúcar, más 1 cucharada adicional
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1 taza de leche con 1% de grasa
- $\frac{1}{4}$ de taza de manteca vegetal
- 1 taza de arándanos frescos, enjuagados y escurridos

Instrucciones...

1. Precaliente el horno a 425° F.
2. Engrase un molde para hornear de 8 x 8 x 2 pulgadas.
3. En un tazón grande, mezcle la harina de maíz, 1 taza de harina, $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar, el polvo de hornear y la sal. Añada el huevo, la leche y la manteca vegetal. Bata durante 1 minuto con una batidora eléctrica o a mano o hasta que la mezcla esté suave.
4. En un tazón pequeño, mezcle 1 cucharada de harina y 1 cucharada de azúcar. Suavemente revuelva los arándanos a la mezcla de harina y azúcar, hasta que los arándanos queden uniformemente cubiertos. Incorpore los arándanos a la masa.
5. Vierta la masa en un molde para hornear.
6. Deje hornear durante 20 ó 22 minutos o hasta que el pan esté dorado.
7. Deje que el pan se enfríe antes de cortarlo

Información nutricional...

Calorías 150, Grasa 5g, Carbohidratos 25g, Proteína 3g, Fibra 1g, Sodio 300mg, Colesterol 20mg.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer arándanos como bocadillos.
- Mi familia y yo probaremos de preparar un licuado de arándanos.
- Mi familia y yo probaremos de comer arándanos en una ensalada.
- Mi familia y yo probaremos de comer arándanos con cereal.
- Otro _____



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov/espanol • www.nutritionnc.com
Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios y el empleo.