



# TODO SOBRE LAS *Blueberries*

Además de su dulce y delicioso sabor y su atractivo visual, las blueberries rebosan de buenos nutrientes. Las blueberries son una fruta pequeña y conveniente que se puede usar en casa para preparar pasteles, pancakes, ensaladas, batidos y salsas. O también, se pueden lavar y comer ¡sin necesidad de pelar o cortar!



## CÓMO COMPRAR BLUEBERRIES

El verano es la temporada de las blueberries; sin embargo, las encontrará todo el año en el mercado, junto con blueberries congeladas, enlatadas y deshidratadas.

A la hora de comprar blueberries frescas, elija las que estén firmes, rellenas y secas con piel suave y con un 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 LAS BLUEBERRIES

Refrigere las blueberries frescas en cuanto llegue a casa. Lávalas justo antes de usarlas. Úselas dentro de los 10 días de ser compradas.



## CÓMO CONGELAR LAS BLUEBERRIES

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



## SUGERENCIAS PARA SERVIR BLUEBERRIES

- Agregue algunas blueberries a la pasta para pancakes al momento de verterla en la plancha.
- Esparza algunas blueberries con nueces picadas sobre una ensalada de frutas.
- Sirva las blueberries con crema, yogurt o queso cottage.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LAS BLUEBERRIES

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

### Salsa Rápida de Blueberry

*1/4 taza de azúcar, más o menos al gusto*  
*1 cucharada de maizena*  
*2 tazas de blueberries frescas o congeladas*  
*1/2 taza de agua o jugo de frutas*

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

RINDE: Aproximadamente 1-1/2 tazas

### Batido de Blueberry

*2 tazas de blueberries frescas, enlatadas o ligeramente descongeladas*  
*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 las blueberries, 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 de las blueberries visite el sitio Web del U.S. Highbush Blueberry Council en [www.usbbc.org](http://www.usbbc.org).