



Producto destacado: ARÁNDANOS

Los arándanos tienen muchos beneficios para la salud. Son una gran fuente de fibra, así que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Además, tienen vitamina C, que estimula la inmunidad, y vitamina K y folato, dos nutrientes importantes para mantener la salud de la sangre. Los arándanos también son ricos en antioxidantes, unos compuestos que vienen de las plantas y pueden disminuir el riesgo de enfermedades crónicas.

Ideas para servirlos

- Añada arándanos a cereales, yogures y batidos o smoothies de frutas.
- Úselos para decorar una ensalada verde. Esto le dará al plato una dulzura sutil.
- Agréguelos a panqueques, waffles y muffins o panecillos integrales.
- Experimente con diferentes tipos de granos, vegetales y aderezos para crear un bol de granos.

Las matemáticas de los arándanos

1 cuarto de arándanos equivale a 2 pintas o tazas, y 4 tazas de arándanos son iguales a 8 porciones de esta fruta.



Al comprarlos

Escoja arándanos que estén firmes, secos, rechonchos y con la piel suave. Busque aquellos cuyo color sea de azul-violeta profundo a azul-negro oscuro, con un poco de blanco, como si se hubiese congelado. Evite los arándanos blandos, marchitos o mohosos. Revise si el contenedor tiene manchas, esto es signo de que algunas frutas se han aplastado. En temporada, los arándanos se encuentran con abundancia en puestos de granjas o en cultivos tipo pick-your-own, donde los visitantes recogen los frutos que quieren. Por fuera de temporada, los arándanos congelados son una buena opción para ahorrar costos.

Tipos comunes de arándanos

Highbush – Esta variedad es la que comúnmente se cultiva en los Estados Unidos. Los arándanos highbush son grandes, rechonchos y dulces.

Lowbush – Esta variedad se vende como arándano silvestre o wild blueberries. Generalmente cultivados en Maine, los arándanos lowbush son más pequeños y tienen un sabor intenso.

Para guardarlos y prepararlos

- Enjuáguelos con agua fría corriente. Deseche cualquier fruto marchito o mohoso antes de comerlos o guardarlos.
- Refrigérelos en un contenedor cerrado, pero con agujeros que permitan la circulación del aire. Consuma los arándanos refrigerados dentro de 10 días.
- Para almacenarlos por más tiempo, ponga los arándanos limpios y secos en una bandeja de hornear y llévelos al congelador. Cuando estén firmes, guárdelos en una bolsa o contenedor apto para congelar. Márquelos con nombre y fecha, y elimine el exceso de aire. Para obtener la mejor calidad, úselos dentro de 10 meses.

¿Dónde conseguirlos de forma local?

Visite el [sitio web](#) del programa de extensión en educación nutricional de UMass, UMass Extension Nutrition Education Program, y encuentre recetas y preparaciones con frutas y vegetales. Para saber dónde comprar productos locales, vaya a www.mass.gov/massgrown.

