

## HOW TO:

# CRANBERRIES *Arándanos*



**WHAT ARE CRANBERRIES?** Cranberries are small, tart, red berries. They grow in cold climates and ripen in late fall and winter. Cranberries are a good source of vitamin C and fiber and contain antioxidants, which help your immune system and may contribute to the prevention of cancer and heart disease.

**HOW TO SELECT CRANBERRIES:** Fresh cranberries turn red when they are ripe and will last up to two months in the refrigerator. Cranberries may also be found dried, frozen, canned, in sauce, in jelly, and in juice. Because cranberries are naturally tart, if they aren't purchased fresh, they are usually sweetened with added sugar. Read the nutrition facts and choose items that contain the whole fruit or with very minimal added sugar.

**HOW TO PREPARE CRANBERRIES:** Thoroughly wash cranberries before consuming.

- **Baked Cranberries:** Fresh cranberries are a great addition to baked winter fruits and veggies like winter squash, pumpkin, pears, and apples. Simply toss the cranberries with the fruit or vegetable of choice and the desired spices, and then bake! Add cranberries to baked chicken or turkey as well.
- **Dried Cranberries:** Dried cranberries are a great addition to green salads for texture and a touch of sweetness. You may also add dried cranberries to chicken salad, roasted veggies, muffins and breads, or homemade trail mix!
- **Baked Fruit with Cranberries:** For a sweet and healthy dessert, bake pears and/or apples with cranberries at 350°F for 25 to 30 minutes. Before baking, toss the fruit with cinnamon, orange zest, and a drizzle of honey.
- **Healthier Cranberry Sauce:** In a medium or large saucepan over high heat, bring 1 bag (24oz) fresh cranberries with enough water and orange juice to cover, the zest of one orange, and 4 tablespoons of honey to a boil, then reduce to a simmer. Stirring regularly, cook for about 20-25 minutes, or until the cranberries pop open. Once the flavors are well incorporated, remove from heat, allow the sauce to cool, and enjoy.

**¿QUÉ SON LOS ARÁNDANOS?** Los arándanos son unas bayas rojas, pequeñas y ácidas. Crecen en un clima frío y maduran a fines del otoño y en invierno. Los arándanos son una buena fuente de vitamina C y fibra que contienen antioxidantes, que ayudan a su sistema inmunológico y podrían contribuir en la prevención del cáncer y las enfermedades del corazón.

**CÓMO SELECCIONAR ARÁNDANOS:** Los arándanos frescos se vuelven rojos cuando se maduran y pueden durar hasta dos meses en el refrigerador. Los arándanos pueden además encontrarse secos, congelados, enlatados, en salsa, en mermelada, y en jugo. Debido a que los arándanos son naturalmente ácidos, si no se compran frescos, generalmente son endulzados con azúcar. Lea los datos nutricionales y elija los productos que contengan la fruta entera o con un mínimo de azúcar.

**CÓMO PREPARAR ARÁNDANOS:** Lave muy bien los arándanos antes de consumirlos.

- **Arándanos Horneados:** Los arándanos frescos son una gran adición para las frutas y vegetales de invierno horneados, tales como las calabazas de invierno, la calabaza, peras, y manzanas. ¡Simplemente mezcle los arándanos con la fruta o verdura de su elección y las especias al gusto, y luego hornee! Agregue arándanos al pollo o al pavo horneado también.
- **Arándanos Secos:** Los arándanos secos son una gran adición para sus ensaladas verdes y darles así un toque dulce. También puede añadir arándanos secos a una ensalada de pollo, vegetales rostizados, pastelitos y panes, o a su mezcla de frutos secos!
- **Frutas Horneadas con Arándanos:** Para un postre dulce y saludable, hornee peras y/o manzanas con arándanos, a 350°F por 25-30 minutos. Antes de hornear, mezcle las frutas con canela, cáscara de naranja, y un chorrito de miel.
- **Salsa de Arándanos Saludable:** En una olla mediana o grande, lleve a fuego alto, 1 bolsa (24 oz) de arándanos frescos con suficiente agua y jugo de naranja hasta cubrirlos, añada también la ralladura de una naranja, con 4 cucharadas de miel, y deje hervir, luego reduzca el fuego y cocine lentamente. Revolviendo regularmente, cocine por 20-25 minutos o hasta que los arándanos se abran. Una vez que los sabores estén bien incorporados, saque del fuego, deje que la salsa se enfríe, y ¡buen provecho!