



# MANERAS SALUDABLES

# ARANDANOS



## Consejos!

Mezclar con un poco de avena cocida con una pizca de canela.  
¡Haga su propia mezcla de frutos secos!

- Combine 1/2 taza de arándanos, 1/2 nueces (como maní, anacardos, semillas de girasol, almendras, nueces o nueces), 1 taza de granos crujientes (como granola, cereal integral, salvado o copos de maíz o pretzels).  
¡Disfrútalo como un bocadillo saludable para llevar!

## RECETAS

### Granola

#### Ingredientes:

4 cucharadas de miel o jarabe de maple	2 cucharadas de aceite
1/2 cucharadita de canela	2 tazas de avena
4 cucharadas de nueces en rodajas o picadas (opcional)	Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
1/2 taza de frutos secos (pasas, arándanos, albaricoques, dátiles, ciruelas pasas)	

#### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 ° F. En un tazón grande, agregue la miel, el aceite y la canela. Batir con un tenedor.
2. Agregue avena y nueces (si las usa). Revuelva hasta que esté bien cubierto con la mezcla de miel.
3. Cubre una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente. Extienda la mezcla de avena uniformemente sobre la hoja.
4. Hornee hasta que esté ligeramente dorado, unos 10-15 minutos. Revuelva cada 5 minutos para cocinar uniformemente. Observe de cerca para asegurarse de que la granola no se queme. Retirar del horno y dejar enfriar por completo.
5. Transfiera la granola enfriada a un tazón mediano. Incorpora los frutos secos.

### Ensalada de Repollo con Zanahoria y Arándanos

#### Ingredientes:

4 tazas de repollo picado o rallado	3 zanahorias medianas, ralladas
1/2 taza de arándanos	3 cucharadas de vinagre (como vinagre de sidra de manzana)
1/4 taza de aceite	1 cucharada de azúcar
1/4 cucharadita de pimienta	1/4 cucharadita de sal (opcional)

#### Direcciones:

1. En un tazón grande, mezcle el repollo, las zanahorias y los arándanos.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el azúcar, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Vierta el líquido sobre la mezcla de repollo / zanahoria y revuelva para cubrir.

### Camote asado con Arándanos y Miel\*

#### Ingredientes:

1 cucharada de aceite	1 cucharada de mantequilla o aceite de canola
1/4 cucharadita de sal	1 1/2 cucharada de Miel o jarabe de maple
2 Camotes grandes, cortadas en cubitos en trozos de 1 pulgada	1/4 taza de arándanos secos
1/4 cucharadita de pimienta negra	1/4 taza de nueces (opcional)
1/2 cucharadita de salvia seca o canela (opcional)	

#### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 375 ° F
2. En un tazón grande, agregue los camotes. Mezcle con aceite, sal, pimienta y salvia / canela (si se usa).
3. Extienda uniformemente en una bandeja para hornear. Ase, revolviendo una vez, hasta que esté tierno con un tenedor, de 25 a 35 minutos.
4. En una sartén pequeña a fuego medio, derrita la mantequilla o caliente el aceite. Agregue las nueces y cocine, revolviendo constantemente, hasta que estén fragantes, aproximadamente 2 minutos. Retírelo del calor. Agregue los arándanos y el jarabe de maple o miel.
5. Mezcle suavemente los camotes cocidos con la mezcla de arándanos y sírvalo tibio.

\*Recipe from Share Our Strength Cooking Matters



# HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



## Ensalada de Pollo y Arándanos

### Ingredientes:

- |                                      |                                                       |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 2 (5 oz) latas de pollo, escurrido   | 1/2 cucharadita de sal                                |
| 1/2 taza de arándanos secos          | 1/4 cucharadita de pimienta                           |
| 1/4 taza de cebolla finamente picada | 1/4 taza de mayonesa baja en grasa o yogur descremado |
| 1/4 taza de apio picado              | 1/4 taza de nueces picadas (opcional)                 |

### Direcciones:

1. En un tazón, combine el pollo, los arándanos, la cebolla, el apio, la sal, la pimienta y la nuez (si se usa).
2. Agrega la mayonesa o el yogur y revueta.

## Pastel de carne con Puré de Manzana

### Ingredientes:

- |                                                   |                                               |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 libra de carne molida                           | 1/4 taza de salsa de tomate                   |
| 1/2 taza de pan rallado o avena de cocción rápida | 1/2 cucharadita de sal                        |
| 1/2 taza de puré de manzana                       | 1/4 cucharadita de pimienta negra             |
| 1 huevo batido ligeramente                        | 1/2 cucharadita de ajo en polvo               |
| 1/4 taza de cebollas finamente picadas            | 1 cucharadita de salsa para bistec (opcional) |

### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes; mezclar bien.
3. Coloque la mezcla en un molde para pan engrasado o forme un pan y hornee en un molde cuadrado de 8 pulgadas engrasado.
4. Hornea por 1 hora. Deje enfriar por 10 minutos; poner en un plato y corte en rodajas.

## Bocadillos Energeticos de Mantequilla de Maní

### Ingredientes:

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1 3/4 taza de avena                | 3/4 taza de mantequilla de maní |
| 1/3 taza de miel o jarabe de maple | 1/2 taza de arandanos           |

### Direcciones:

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Si la masa está pegajosa, refrigere durante 2-3 horas o póngala en el congelador durante 30 minutos para que se endurezca.
3. Forme la masa en aproximadamente 24 bolas del tamaño de una cucharada y refrigere durante aproximadamente una hora antes de disfrutar.

## Ensalada de Arroz Integral y Naranja

### Ingredientes:

- |                                                                         |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 2 tazas de arroz integral cocido                                        | 2 cucharadas de jugo de mandarina/Naranja |
| 1 taza de naranjas, escurridas (ahorre jugo)                            | 1 cucharada de aceite                     |
| 1/4 tazas de cebolla finamente picada                                   | 1 cucharada de vinagre                    |
| 1 lata (15 oz) de frijoles (de cualquier tipo), escurridos y enjuagados | 1/4 cucharadita de pimienta negra molida  |
| 1 taza de arándanos secos                                               | 1/2 cucharadita de sal                    |

### Direcciones:

1. En un tazón grande, mezcle el arroz, las naranjas, los frijoles escurridos, la cebolla y los arándanos.
2. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de naranja, el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada, mezcle bien. Deje reposar a temperatura ambiente para que los sabores se combinen.