



PAY DE DOBLE BLUEBERRY

Este postre hará feliz a todo el mundo ¡incluyendo al chef! No sólo es atractivo a la vista, sino que también es bajo en grasa, tiene un alto valor nutritivo y es muy fácil de preparar.

- 1 base para pay (9-pulgadas de diámetro) congelada o hecha en casa
- 1 frasco (10 onzas) de mermelada de blueberry o de conserva de fruta
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- 4 tazas de blueberries frescas
- crema batida endulzada o helado de vainilla



Precozer la base para pay de acuerdo a las instrucciones del paquete y dejar enfriar. Mezclar la mermelada de blueberry y la canela en un plato para horno de microondas. Cubrir, dejando una apertura pequeña para que salga el vapor y calentar en "high" hasta que la mezcla se licue, aproximadamente 1 minuto. Añadir las blueberries frescas y vaciar la mezcla sobre la base para pay. Dejar enfriar y servir con crema batida o helado de vainilla.

RINDE: 6 porciones



LICUADO DE BLUEBERRIES

Simplemente bata blueberries con algunos otros ingredientes para obtener un saludable y refrescante licuado que toda la familia puede disfrutar a cualquier hora.

- 1 taza de blueberries frescas o congeladas o 1 lata (15-onzas) de blueberries escurridas
- 1 plátano mediano, pelado y cortado en pedazos
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de hielo triturado



PUDIN DE PAN CON BLUEBERRIES

Solamente añade blueberries y tendrá un postre tradicional con un bonito color y un delicioso sabor.

- 3 huevos
- 2 tazas de leche
- 1 lata (14 onzas) de leche condensada azucarada
- 8 rebanadas de pan blanco del día anterior, cortado en cuadros
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1-1/2 tazas de blueberries frescas

Precalentar el horno a 350°F. Engrasar ligeramente un refractario cuadrado de 9 pulgadas y dejarlo a un lado. Batir los huevos en un recipiente grande. Agregar la leche y la leche condensada azucarada, mezclando con un batidor de globo. Añadir el pan y la canela, dejando que el pan se remoje, más o menos 15 minutos. Agitar la mezcla del pan y la leche rápidamente con un tenedor, hasta que suavice. Agregar las blueberries. Vaciar la mezcla en el refractario preparado. Hornear en la rejilla del horno colocada en el tercio más alto, hasta que el centro del pudín solidifique y la cubierta dore, aproximadamente 45 minutos. Dejar enfriar antes de servir. Sacar del refractario a cucharadas y servir en platos para postre.

RINDE: 6 porciones

Combinar las blueberries, el plátano, el jugo de naranja y el hielo en la jarra de una licuadora. Licuar hasta que se haga puré. Vaciar en dos vasos grandes y servir de inmediato.

RINDE: 2 porciones (aproximadamente 2 tazas)



PARFAIT DE BLUEBERRY

Este es un postre muy sencillo que los niños se divertirán preparando. Para variar la receta, use galletas tipo graham picadas y yogurt sabor vainilla.

- 2 tazas de blueberries frescas
- 3 recipientes (6 onzas cada uno) de yogurt sabor dulce de leche o caramelo
- 24 galletas de vainilla tipo wafer, picadas en trozos grandes (aproximadamente 1 taza)

Reservar 1/4 taza de blueberries para la decoración. Vaciar en partes iguales un tercio del yogurt en 4 vasos de vidrio individuales o en un recipiente con capacidad de 1 litro. Espolvorear cada recipiente con la mitad de las galletas picadas y la mitad de las blueberries. Hacer más capas, acabando con una de yogurt. Cubrir los recipientes y refrigerar por aproximadamente 30 minutos. Decorar con las blueberries que se habían dejado aparte, y si se desea, con hojas de menta.



RINDE: 4 porciones

Blueberries

U.S. HIGHBUSH BLUEBERRY COUNCIL
P.O. Box 1036
Folsom, CA 95763

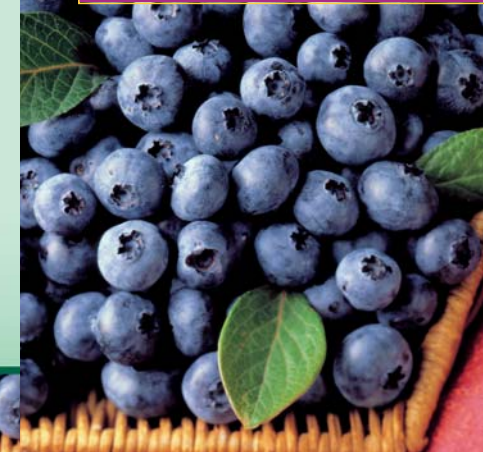
Para obtener más recetas o información sobre los beneficios de blueberries, visite nuestra página en: www.ushbc.org



¡Blueberries!

¡Le Van a Encantar!

Conozca los blueberries—
Una fruta dulce y deliciosa



¿Cómo se llaman las frutas que son pequeñas, azules, están llenas de jugosa dulzura y además de todo son buenas para la salud? **¡Blueberries!**

Las blueberries son una de las frutas favoritas en los Estados Unidos, sin embargo, muchos Latinos no están familiarizados con ellas. Realmente vale la pena que las conozcan, pues son deliciosas, convenientes y por si fuera poco, ofrecen muchísimos beneficios para la salud. Este folleto le dice todo sobre las blueberries: cómo comprarlas, guardarlas y servir las. Le da toda la información que necesita saber para convertirse en un auténtico amante de las blueberries.

Cómo Comprar Blueberries

El verano es la temporada en que las blueberries son más abundantes, pero puede encontrarlas frescas durante todo el año en el mercado. Además, también hay blueberries congeladas, enlatadas y deshidratadas.

Cuando compre blueberries frescas, busque las que sean firmes al tacto, que estén secas, y su piel sea suave y tenga un ligero brillo plateado.

Cómo Guardar las Blueberries Frescas

Refrigere las blueberries frescas tan pronto las traiga a casa, y planee comérselas en los próximos 10 días. Lávelas justo antes de usarlas.

Las blueberries frescas pueden congelarse en casa. Sólo enjuáguelas y enseguida séquelas bien con toallas de papel. Guárdelas en recipientes de plástico y congélelas.

Blueberries para una Buena Salud

- Con tan sólo 80 calorías por taza y nada de grasa, las blueberries son una excelente fuente de fibra dietética y de vitamina C.
- Las blueberries tienen un alto contenido de antioxidantes que nos protegen contra el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y otros problemas relacionados con el envejecimiento.
- Los investigadores han encontrado ciertos compuestos en las blueberries que ayudan a prevenir las infecciones del tracto urinario.

Sugerencias para Servir Blueberries

Las blueberries frescas no tienen que pelarse, picarse, o deshuesarse. Sólo necesitan enjuagarse y están listas para disfrutarse a puñados. Pruébelas en licuados, en cereal frío o caliente, con pudines, helado de crema o de yogurt, o incorpórelas a recetas para muffins o pasteles. Sirvalas acompañadas de cualquier otra fruta como mangos, naranjas, coco, piña, plátanos o melones.

Algunas maneras rápidas de servir blueberries, son:

- Servir cucharadas de blueberries frescas o congeladas en la cavidad de un medio melón pequeño y cubrir con yogurt sabor vainilla o caramelo.
- Espolvorear blueberries y nueces sobre una ensalada.
- Vaciar la mezcla para hot cakes en una sartén caliente y colocar blueberries sobre la mezcla; cuando la masa comience a formar burbujas, voltear los hot cakes y cocinar hasta que estén cocidos y las blueberries produzcan un pequeño estallido.
- Añadir delicadamente blueberries frescas o congeladas (ya descongeladas) a la masa para muffins o pan de elote, justo antes de meterlos al horno.
- Para un snack refrescante y saludable que los niños puedan disfrutar, lave y seque bien las blueberries y congélelas en pequeñas bolsas de plástico resellables.

TORTILLAS DULCES RELLENAS DE BLUEBERRIES

Una tortilla suave rodea un relleno dulce y cremoso de blueberries frescas. El rollo es bañado con una salsa caliente de blueberry y naranja.

- 3 cucharadas de azúcar
- 1-1/2 cucharaditas de maizena
- 1/2 taza jugo de naranja
- 1-1/2 tazas de blueberries frescas o congeladas, divididas
- 1 paquete (8 onzas) de queso crema "light" o bajo en grasa, suavizado
- 1/4 de taza de azúcar glass
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 8 tortillas de harina (7-pulgadas de diámetro)
- 2 cucharadas de mantequilla, divididas



Combinar el azúcar y la maizena en una olla pequeña y agregar el jugo de naranja. Mezclar y cocer a fuego medio hasta que la salsa esté clara y espesa, aproximadamente 5 minutos. Añadir 1 taza de blueberries, y hervir agitando constantemente durante 1 minuto. Mantener caliente.

Batir el queso crema en un recipiente hondo hasta obtener una consistencia suave y ligera. Agregar el azúcar glass y la vainilla; batiendo hasta que esté suave y cremoso. Esparcir aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla de queso en cada una de las tortillas. Dividir en partes iguales la 1/2 taza restante de blueberries y colocar al centro de cada tortilla. Enrollar la tortilla alrededor del relleno. Derretir 1 cucharada de mantequilla en un sartén. Colocar la mitad de las tortillas rellenas en el sartén, con la apertura hacia abajo. Dorar uniformemente más o menos 3 minutos. Repetir con el resto de la mantequilla y las tortillas rellenas. Servir las tortillas bañadas con la salsa de blueberry caliente.

RINDE: 8 porciones

ENSALADA DE BLUEBERRY Y MANGO COLADA

El ingrediente secreto de esta receta, la mezcla de piña colada congelada, convierte una ensalada ordinaria en un succulento platillo para ocasiones especiales.

- 2 tazas de blueberries frescas
- 2 tazas de mango fresco, cortado en cubitos
- 1/4 taza de mezcla de piña colada congelada, descongelada
- 1 cucharada de ron oscuro (opcional)

Mezclar las blueberries, el mango, la mezcla de piña colada y el ron en un recipiente hondo grande. Colocar cucharadas de la mezcla de fruta en copas de Martini o en platos para postre, dividiendo en partes iguales. Decorar con blueberries, rebanadas de mango y rebanadas de limón delgaditas ensartadas en palillos largos, si es que así lo desea.



RINDE: 4 porciones