

ARÁNDANO ROJO

El arándano rojo es una de las pocas frutas nativas de Norte América (el arándano azul y la uva Concord también entran dentro de esa categoría). Los nativos americanos usaban el arándano rojo como comida, medicamento y tinte.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- ASADO
- HERVIDO
- EXPRIMIDO

IDEAS PARA RECETAS

- SALSA
- ASADO CON POLLO O VERDURAS
- MERMELADA DE ARÁNDANOS ROJOS Y NARANJAS

ALMACENAMIENTO

- Se puede refrigerar durante 3 semanas en un contenedor cerrado.
- Si se congela, en un contenedor cerrado, puede durar un año.

NUTRICIÓN

- Buena fuente de antioxidantes, vitamina C y fibra.

SUGERENCIAS

- Para disminuir su acidez, añade un poco de jugo de frutas, miel o sirope de arce tras cortarlo.
- Las bayas frescas congeladas se pueden usar en smoothies o reducir con azúcar para hacer una pasta para untar.



SÁNDWICH TOSTADO DE QUESO CON ARÁNDANOS ROJOS

- **1/2 taza** de queso cheddar rallado
- **1/4 taza** de arándanos rojos frescos, cortados sin mucho cuidado
- **4** rebanadas de pan de sándwich
- **Mantequilla** sin sal
- **Mostaza** de dijon

COMBINE EL QUESO CHEDDAR CON LOS ARÁNDANOS ROJOS. UNTE CON MANRTEQUILLA AMBOS LADOS DE LAS 4 REBANADAS DE PAN; EXTIENDA MOSTAZA SOBRA 2 DE ELLAS Y CUBRA CON LA MEZCLA DE QUESO. CIERRÉ LOS SÁNDWICHES. CALIÉNTELOS EN UNA SARTÉN MEDIANA A FUEGO MEDIO, EJERCIENDO PRESIÓN DE VEZ EN CVUANDO, HASTA QUE ESTÉN DORADOS Y EL QUESO SE HAYA DERRETIDO - UNOS 4 MINUTOS EN CADA LADO.