

Todo sobre frambuesas

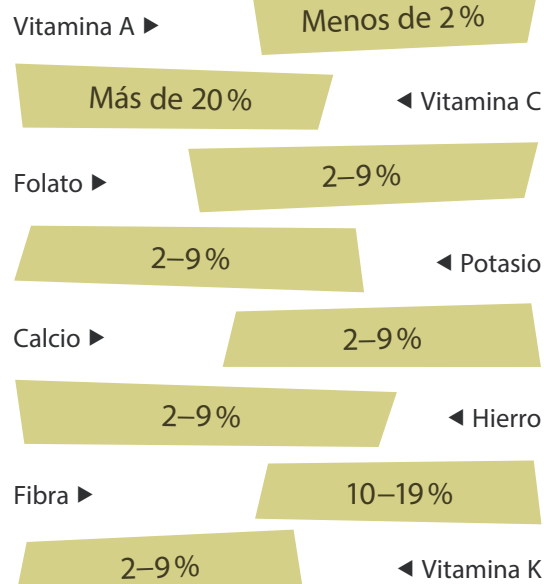
Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado del Calendario de cosecha del estado de Washington (www.pickyourown.org/WAharvestcalendar.htm)

Nutrientes poderosos

Las frambuesas contienen nutrientes clave que benefician su salud. ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).



ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016); FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

¿Sabía qué?

- * Las frambuesas son una excelente fuente de vitamina C, que ayuda a la salud de las encías, la piel y la sangre.
- * Las frambuesas son una buena fuente de fibra, que ayuda a mantener la regularidad, controla el azúcar en la sangre y reduce el colesterol.
- * Los antioxidantes en las frambuesas ayudan a mantener la función de la memoria, disminuyen la inflamación, y protegen contra el cáncer y enfermedades cardíacas.

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en wasnap-ed.org/FFF.

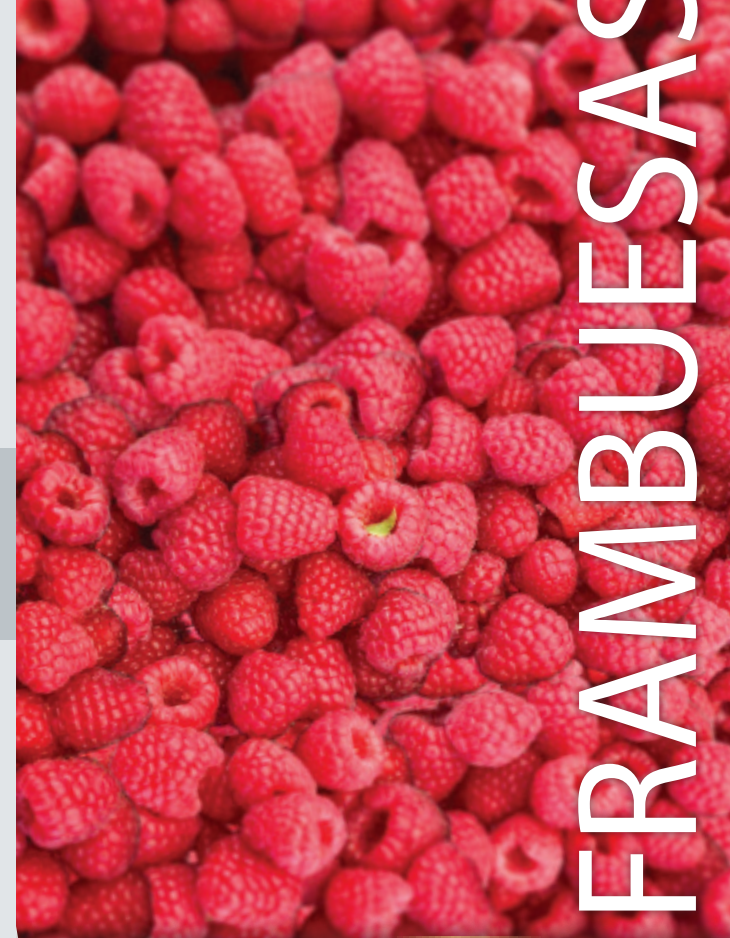


Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.

Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. October 11, 2021



FRAMBUESAS





Cómo elegir y preparar frambuesas

- ☞ Elija bayas carnosas y firmes con un buen color rojo oscuro a granate.
- ☞ Evite las bayas emojecidas, blandas o líquidas y las bayas que no mantienen bien su forma y se rompen fácilmente.
- ☞ Las frambuesas frescas son muy perecederas. Guárdelas en el refrigerador y planifique usarlas dentro de dos días.
- ☞ Enjuague suavemente las bayas antes de usarlas.
- ☞ Las frambuesas se pueden comer frescas, congelar, enlatar o secar.
- ☞ Congele bayas en una sola capa en una bandeja para hornear. Después de congelar, colóquelas en un recipiente de plástico para congelar. Asegúrese de etiquetar y fechar el recipiente.
- ☞ Triture las bayas con un poco de endulcorante para obtener una salsa para panqueques o waffles.
- ☞ Agregue frambuesas al yogur, cereal o ensalada.

Licuada de bayas

Rinde 2 porciones

- ½ taza de frambuesas
 - ½ taza de leche baja en grasa
 - ½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa
 - 1 cucharada de miel de abeja
 - ½ plátano
- 1 Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
 - 2 Licúe hasta que esté suave.
 - 3 Sirva en un vaso alto. Adorne con algunas bayas frescas.

Barras de avena y frambuesa

Rinde 12 barras

CORTEZA Y CUBERTURA

- ½ taza de harina
- ¼ de taza de azúcar moreno
- 1 taza de avena
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de puré de manzana
- 1 cucharada de jugo de naranja

RELLENO

- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1½ cucharaditas de jugo de naranja
- 2 tazas de frambuesas frescas o congeladas

- 1 Precaliente el horno a 375°F. Engrase ligeramente un molde para hornear de 8×8 pulgadas.

CORTEZA Y CUBERTURA

- 2 Mezcle la harina y el azúcar en un tazón. Corte la mantequilla en la mezcla hasta que se desmarone. Agregue la avena. Reserve la mitad de la mezcla para la cobertura.
- 3 A la mezcla restante, agregue puré de manzana y jugo de naranja. Presione la masa en el fondo del molde para hornear.

RELLENO

- 4 Combine los ingredientes del relleno y mezcle bien.
- 5 Agregue el relleno a la corteza. Espolvoree con la cobertura.
- 6 Hornee de 40 a 45 minutos. Deje enfriar. Corte en 12 barras.

Adaptado de www.foodhero.org.

Salsa de frambuesa de verano

Rinde 4-6 porciones

- 2 tazas de frambuesas frescas
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de jugo de limón amarillo (opcional)
- 1 a 2 cucharadas de agua (opcional)

- 1 En un tazón, machaque las frambuesas con un tenedor.
- 2 Agregue el azúcar y el jugo de limón amarillo (opcional). Revuelva hasta que el azúcar disuelva.
- 3 Para obtener una salsa suave, cuele la mezcla para quitar las semillas. Agregue más agua para diluir, si lo desea.
- 4 Sirva sobre panqueques y tostadas francesas, o con postres horneados o congelados.