



¡Coma 5 o más porciones de frutas y verduras todos los días!

VENTA DIRECTA POR GRANJEROS

Junio a septiembre

CONSEJOS PARA COMPRAR

Seleccione moras de color brillante, que no estén aplastadas ni enmohecidas. Si vienen en caja, asegúrese de que la caja no esté manchada ni gotee.

ALMACENAMIENTO

Las moras se deben guardar en el refrigerador en la misma caja en la que se compraron o en un plato bajo. Lo ideal es usarlas dentro de 1 ó 2 días. Se pueden congelar. Comuníquese con la Oficina de Extensión de su condado para obtener mayor información.

PREPARACIÓN

Lave las moras con agua fría justo antes de usarlas. Quíteles el tallo después de lavarlas. Se pueden comer crudas o cocidas.

NUTRIENTES PRINCIPALES

Fibra para evitar el estreñimiento. Vitamina C para cuidar las encías, la piel y la sangre.

RECETAS

Salsa de moras

- 1/2 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de maicena
- 1/2 taza de agua
- 1 pinta o 2 tazas de cualquier variedad de moras frescas
- 1 cucharada de jugo de cualquier fruta

Mezcle el azúcar y la maicena. Agregue el agua mientras revuelve. Agregue las moras y espere a que hierva. Luego hierva a fuego lento y revuelva constantemente hasta que espese, aproximadamente 4 minutos. Retire del fuego y agregue el jugo de fruta. Sirva sobre hot cakes, helado o mezcle con yogur natural. La salsa de moras se puede guardar en el refrigerador durante 1 semana o congelar durante más tiempo.

Panquecitos de moras

- 1 3/4 tazas de harina
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 huevo, poco batido
- 1 taza de leche descremada
- 1/4 taza de aceite
- 1 taza de arándanos (blueberries), frambuesas o zarzamoras
- 1/4 taza de harina

Precalente el horno a 400°F.

Engrase los moldes para panquecitos, use papelitos para hornear o aerosol antiadherente para cocinar. Mezcle el polvo de hornear, el azúcar y 1 3/4 tazas de harina en un tazón. En otro tazón mezcle 1 huevo, la leche y el aceite. Combine la mezcla de huevo y la mezcla de harina. Revuelva sólo hasta que la harina se humedezca. Esparza 1/4 de taza de harina sobre las moras y agrégelas a la mezcla revolviendo suavemente.

Con una cuchara llene los moldes hasta dos tercios. Hornee durante 15 minutos. Rinde 12 panquecitos.

Postre de moras

- 2 tazas de arándanos, zarzamoras o frambuesas
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharada de maicena
- 1 1/2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 huevo, bien batido
- 1/2 taza de leche descremada
- 1/2 taza de mantequilla o margarina derretida

Precalente el horno a 425°F.

Mezcle las moras, 1/4 de taza de azúcar y la maicena en un tazón. Vierta en un refractario engrasado de 9 x 13 pulgadas (23 x 33 cm).

Mezcle la harina, el polvo de hornear y 1/4 de taza de azúcar en un tazón. Mezcle en otro tazón el huevo, la leche y la mantequilla o margarina derretida. Agregue esta mezcla a la mezcla de harina revolviendo suavemente. Esparza sobre las moras. Hornee durante 30 minutos.

Otros usos

Agregue aproximadamente 1/2 taza de cualquier variedad de moras frescas a la masa para hot cakes.

Department of Health & Family Services
Division of Public Health PPH 40012S (05/00)