



**¡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)