



BERRIES (BLACKBERRIES, BLUEBERRIES, & RASPBERRIES)

WHAT ARE BERRIES?:

Despite their small size, berries are power-packed fruits in both nutrition and flavor. Each are a unique mix of sweet and tart with their flavor and color depending on variety and ripeness. Berries are a good source of fiber and vitamin C.



HOW TO SELECT BERRIES:

Choose berries that are firm and plump. Avoid berries with cuts, bruises or mold. Berries should smell fragrant when ripe!

HOW TO PREPARE BERRIES:

Thoroughly wash the berries by lightly rinsing under cool water and patting dry with a paper towel right before use.

Fresh Berries: Berries are perfect as a snack on their own. You may also add berries to fruits salads, green salad, yogurt, or even as a topping on banana ice cream. Fresh berries are also a great addition to pancakes as either a topping or mixed in the batter!

Berries in Baked Goods: Berries may be added to baked goods like breads, muffins, cakes, or pies. When ripe, berries provide a sweetness to baked goods and can substitute for some of the sugar in recipes.

Berries in Smoothies: Berries are a perfect addition to smoothies. You may use fresh or frozen berries, depending on what is in season! Into a blender, add ½ cup water, ½ cup low fat or fat free yogurt, and 1 cup of fresh or frozen berries. Blend until a smooth consistency is reached.

BAYAS (MORAS, ARÁNDANOS, Y FRAMBUESAS)

¿QUÉ SON LAS BAYAS?:

A pesar de ser pequeñas, las bayas son frutas poderosas tanto en nutrientes como en sabor. Cada una es una mezcla única de dulce y agrio con su sabor y color dependiendo de la variedad y la madurez. Las bayas son una buena fuente de fibra y vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR BAYAS:

Elija bayas que sean firmes y gorditas. Evite bayas que tengan grietas, magulladuras o moho. ¡Las bayas deberían oler fragantes cuando están maduras!

CÓMO PREPARAR BAYAS:

Justo antes de usarlas, lave bien las bayas enjuagándolas un poco con agua fría y séquelas con una toalla de papel.

Bayas Frescas: Las bayas son perfectas como merienda por sí solas. Puede añadir bayas también a su ensalada de frutas, ensaladas verdes, yogurt, o incluso como aderezo sobre su helado de banana. Las bayas frescas también son una gran adición a sus panqueques, ya sea como aderezo o combinados en la mezcla!

Bayas en Productos Horneados: Las bayas pueden agregarse a productos horneados como pan, pastelitos, pasteles, o tartas. Cuando están maduras, las bayas proporcionan un sabor dulce a los productos horneados y pueden sustituir parte del azúcar en las recetas.

Bayas en Licuados: Las bayas son una adición perfecta a los batidos. ¡Puede usar bayas frescas o congeladas, dependiendo de lo que esté en temporada! En la licuadora, añada ½ taza de agua, ½ taza de yogurt bajo en grasa o descremado, y 1 taza de bayas frescas o congeladas. Mezcle hasta que obtenga una consistencia cremosa.