

HOW TO:

# BERRIES (BLACKBERRIES, BLUEBERRIES, & RASPBERRIES)

Bayas (moras, arándanos, y frambuesas)



**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.

**¿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.

