



## Disfrute de las Frutas del Verano

### Enjoy the Fruits of Summer

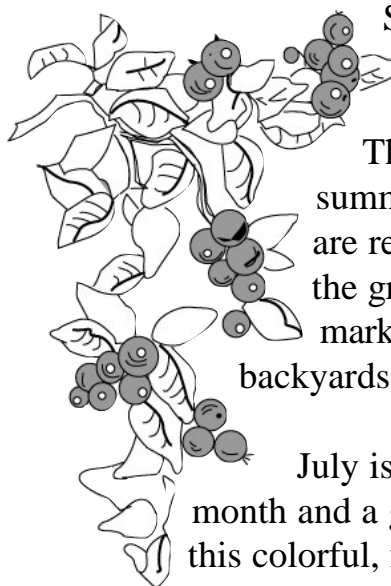
El verano es excelente para disfrutar de la fruta fresca. A lo largo del verano diferentes frutas maduran y están listas para ser consumidas tanto en la tienda, como en el mercado de productores o en su huerta casera.

Julio es el mes nacional del mirtillo y el mejor mes para disfrutar de esta fruta colorida y sabrosa.

Los mirtillos han sido un alimento base de la dieta norteamericana por muchos años. Son coloridos, saben bien, son sanos y de fácil uso.

Los mirtillos contienen poca grasa, no tienen sodio y son una excelente fuente de fibra y vitamina C. Una taza de mirtillos frescos tiene 80 calorías y provee 5 gramos de fibra y 15% del total de vitamina C necesaria por día.

Los mirtillos son fáciles de preparar y de servir. No es necesario pelarlos ni sacarles la semilla o el corazón ni cortarlos. Sólo hay que lavarlos en agua limpia y fresca, y luego comer y disfrutarlos.



Summer is a great time to enjoy fresh fruit.

Throughout the summer different fruits are readily available at the grocery store, farmer's market or in our own backyards.

July is National Blueberry month and a great time to enjoy this colorful, flavorful fruit.

Blueberries have been a staple in the American diet for many years. They are colorful, taste good, healthy and convenient.

Blueberries are low in fat, sodium free and a good source of fiber and vitamin C. One-cup of fresh blueberries at 80 calories provides 5 grams of fiber and 15% of the vitamin C you need for the day.

Blueberries are easy to prepare and serve. There is no peeling, pitting, coring or cutting. Just rinse in clean, cool water, eat and enjoy.

## Selección y almacenamiento






Cuando compre mirtillos frescos, asegúrese que estén rígidos, secos, redonditos, con la cáscara lisa y sin hojas ni tallos. Deben ser de color violeta azulado profundo o negro azulado. Si su color es rojo significa que no están maduros.

Los mirtillos frescos deben guardarse en la nevera pero no deben lavarse hasta el momento de ser comidos. En la nevera pueden mantenerse bien de 10 a 14 días.

Los mirtillos también pueden ser congelados para ser usados en el futuro. La mejor forma de congelarlos es empaquetar los mirtillos sin lavar en recipientes o bolsas para congelador, dejando más o menos una pulgada de espacio libre. Lavarlos antes de congelarlos hará que su cáscara se endurezca. También pueden ser congelados en una bandeja y una vez listos, empaquetados en bolsas. Asegúrese de lavarlos antes de usarlos.

## Cómo usar los mirtillos

Existen muchas recetas que usan mirtillos, aunque las mejores formas de usarlos son siempre simples y fáciles:

-  Lávelos y cómalos
-  Agréguelos a los panqueques, magdalenas o panes rápidos
-  Sírvalos sobre helado o yogurt helado
-  Colóquelos sobre los cereales secos o cocidos
-  Agréguelos a las ensaladas de frutas o ensaladas verdes.

Disfrute esta fruta colorida y saludable del verano.

## Selection and Storage






When purchasing fresh blueberries look for ones that are firm, dry, plump, smooth-skinned and relatively free of leaves and stems. Berries should be deep-purple blue to blue-black in color. Reddish berries are not ripe.

Fresh berries should be refrigerated, but not washed until ready to use. Refrigerated they will maintain their quality for 10 to 14 days.

Blueberries can easily be frozen for later use. The easiest way to freeze is to pack unwashed berries dry into freezer containers or bags leaving ½-inch of headspace. Washing blueberries before freezing will result in a tougher skin. They can also be frozen on a tray and then packed into containers as soon as they are frozen. Be sure to wash before using.

## Using Blueberries

There are lots of recipes for using blueberries, but some of the best ways to use them are simple and easy:

-  Wash and eat
-  Add to pancakes, muffins or quick bread
-  Serve on top of ice cream or frozen yogurt
-  Top dry or cooked cereal with them
-  Add them to fruit salad or tossed salad.

Enjoy this colorful, healthy fruit of summer.

## Magdalenas de Mirtillo y Avena

1 taza de harina  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
1/2 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de canela  
3/4 taza de avena  
1/2 taza de azúcar morena  
1 huevo  
1 taza de leche descremada  
1/4 taza de aceite vegetal  
3/4 taza de mirtillos

Mezclar los ingredientes secos. Agregar el azúcar morena y la avena. En un recipiente grande, batir el huevo, la leche y el o aceite. Agregar los ingredientes secos y mezclar con cuidado, finalmente agregar los mirtillos. Colocar la masa en los moldes engrasados para magdalenas, relleno sólo 2/3 del molde. Hornear 20 minutos a 375 F. Rinde 12 porciones.

Información Nutricional por porción:  
110 calarías, 1 gm grasa, 20 mg colesterol,  
120 mg sodio, 22 gm carbohidratos

## Julio es el Mes Nacional del Helado

El helado es un alimento favorito para cualquier momento del año, pero es mejor en el verano. Algunas personas acostumbraban preparar sus propios helados en un congelador que tenían en el fondo del jardín durante un día caluroso de verano. Así sabía mejor. Hoy en día a veces no tenemos ni el tiempo ni el equipo necesario para hacerlos, pero le damos un consejo de como preparar una porción o dos de helado y divertirse. Así

## Blueberry Oatmeal Muffins

1 cup flour  
2 teaspoons baking powder  
1/2 teaspoon salt  
1/2 teaspoon cinnamon  
3/4 cup rolled oats  
1/2 cup brown sugar  
1 egg  
1 cup skim milk  
1/4 cup vegetable oil  
3/4 c blueberries

Mix dry ingredients. Add brown sugar and oats. In a big bowl, beat egg, milk and oil. Add dry ingredients and mix gently until just mixed. Add blueberries. Fill greased or lined muffin cups 2/3 full. Bake 20 min. 375 F. Makes 12 servings



Nutrition Information per serving:  
110 calories, 1 gm fat, 20 mgs cholesterol,  
120 mgs sodium, 22 gms carbohydrates.

## July is National Ice Cream Month

Ice cream is a favorite treat any time of the year, but especially in the summer. Many remember making their own ice cream in a crank freezer in the backyard on a hot summer day. Nothing tasted better. Now we may not have the time or equipment to do this. Here is a quick easy fun way to make a serving or two of ice cream. This is a great way to have a delicious treat and make wonderful

puede darse un gusto y además compartir un momento memorable con un nieto, sobrina, sobrino o algún niño de su barrio.

## Helado de Bolsita

1 cucharada de azúcar  
½ taza de leche  
¼ cucharadita de vainilla  
6 cucharadas de sal gruesa  
1 bolsa de plástico de 1 pinta con cierre  
1 bolsa de plástico con cierre de 1 galón  
Cubitos de hielo

Rellenar la bolsa grande de plástico con el hielo y agregar la sal gruesa. Cerrar la bolsa. Colocar la leche, la vainilla y el azúcar dentro de la bolsita pequeña y cerrar la bolsa.

Colocar la bolsa pequeña dentro de la bolsa grande y volver a cerrarla con cuidado. Batir hasta que la mezcla de la bolsa pequeña se haga helado, unos 5 minutos. Limpiar la abertura de la bolsita, abrir y disfrutar del helado.

Preparada por: Barbara Farner,  
Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro Matteson

Traducido por: Beatriz Padilla

memories with a grandchild, niece, nephew or child from the neighborhood.

## Ice Cream in a Bag

1 tablespoon sugar  
½ cup milk  
¼ teaspoon vanilla  
6 tablespoons rock salt  
1 pint-size reclosable plastic bag  
1 gallon-size reclosable plastic bag  
Ice cubes

Fill the large bag half full of ice and add the rock salt. Close the bag. Put milk, vanilla and sugar into the small bag and seal.

Place small bag inside the large one and seal again carefully. Shake until mixture is ice cream, about 5 minutes. Wipe off top of small bag, open carefully and enjoy.



Prepared by: Barbara Farner,  
Extension Educator  
Nutrition and Wellness  
Matteson Center

