

¿CÓMO ES EL SABOR?

Las grosellas rojas, blancas y negras tienen un sabor similar a **bayas, picantes y ácidas**. Las grosellas rojas son las más ácidas y tienen el sabor más fuerte. Las grosellas blancas son menos ácidas y ligeramente más dulces que las grosellas rojas. Las grosellas negras son las menos ácidas y tienen un sabor terroso.

¿CÓMO LAS ELIJO?

Las grosellas deben ser de un color rojo, negro o blanco intenso y deben ser firmes y jugosas.

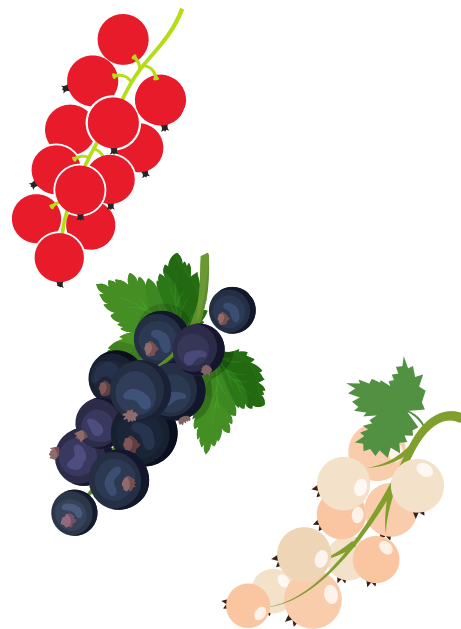
¿CÓMO LAS ALMACENO?

Refrigere en un recipiente cerrado hasta por 6 días. Congele las bayas en una bolsa de plástico por hasta 10-12 meses.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Enjuague las bayas con agua fría en un colador para eliminar la suciedad.
2. Disfrute de las bayas enteras o siga las instrucciones específicas de la receta para su preparación.

Coma grosellas **frescas, agréguelas** al yogur, avena, ensalada verdes, batidos, salsa o ensalada de frutas, haga una jalea o mermelada, **congélelas** para un bocadillo de grosellas congeladas o **hornee** grosellas en muffins o en pan para un dulce.



PARFAIT DE YOGURT (CON GROSELLAS)

Ingredientes:

- 1 taza yogurt de vainilla bajo en grasa
- 1/2 taza bayas frizadas o frescas como las grosellas
- 1/2 taza cereal integral

Preparación:

1. En una taza pequeña, agregue la mitad del yogurt. Después, añada una capa de grosellas.
2. Agregue el resto del yogurt y después el resto de las bayas.
3. Cubra por encima con cereal.
¡Disfrutar!

¡CONSEJO DE COCINA!

Para hacer sus propias grosellas secas, extienda las bayas en una sola capa en una bandeja para hornear forrada. Hornee en el horno a fuego lento hasta que desaparezca toda la humedad. Almacene en un recipiente sellado hasta por 6 meses.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed