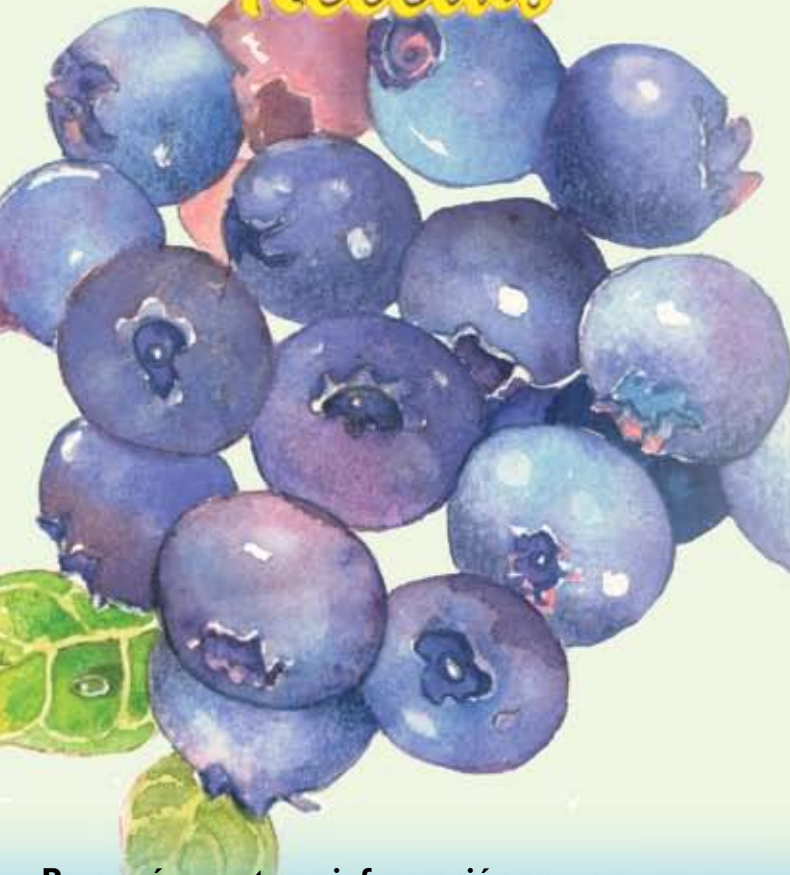


# ARÁNDANOS

de la  
**Florida**

**Recetas**



Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en [www.Florida-Agriculture.com](http://www.Florida-Agriculture.com)

## Ensalada de ARÁNDANOS Y ESPINACA

- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de vinagre de frambuesa
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 paquete (10 onzas) de espinaca fresca de la Florida
- 1 paquete (4 onzas) de queso tipo Roquefort
- 1 taza de arándanos frescos de la Florida
- 1/2 taza de pécanas picadas y tostadas

En un frasco con tapa ajustada, combine los primeros cinco ingredientes y agítelos bien. En una ensaladera grande, combine la espinaca, el queso, los arándanos y las pécanas. Agregue el aderezo y mézclelo todo suavemente. Sirva la ensalada inmediatamente.

Rinde: 4 porciones  
Calorías 472,  
Grasa 44g,  
Carbohidratos 14g,  
Proteína 10g

- 4 tazas de arándanos, sin tallos, lavados y escurridos
- 3 tazas de agua
- 2 tiras de mondadura de limón
- 3 tazas de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- Jugo de naranja o de lima de la Florida al gusto

Vierta los arándanos en una cacerola y tritúrelos con una cuchara de madera. Agregue 1 taza de agua y la mondadura de limón y cocínelos hasta que hiervan. Baje el calor y cocine los arándanos por 5 minutos justo hasta que comiencen a hervir. Vierta los arándanos calientes en un colador recubierto con dos capas de estopilla y deje que el jugo de arándanos se cuele a través. Exprima la estopilla para extraer todo el jugo. Habrá aproximadamente 2 tazas. Deseche la pulpa de los arándanos.



## SIROPE DE ARÁNDANOS

Combine las 2 tazas de agua restantes con el azúcar y la vaina de vainilla en una cacerola pequeña. Caliente la mezcla hasta que hierva, moviéndola continuamente, hasta que el azúcar se disuelva y la mezcla esté clara. Limpie los lados de la cacerola con una brocha de pastelería mojada. Entonces haga hervir el almíbar, sin moverlo, hasta que alcance 260 grados en un termómetro para dulce. Agregue el sirope de arándanos al almíbar de azúcar y cocínelo hasta que hierva. Hierva por 1 minuto. Deje que el sirope se enfríe, agregue jugo de naranja o de lima al gusto.

Rinde: 8 porciones  
Cada porción: Calorías 328, Grasa 0g  
Carbohidratos 85g, Proteína 1g



# ARÁNDANOS

## frescos de la Florida

**El arándano de la Florida** – dulce, delicado y lleno de sabor. Nativa de América del Norte, esta fruta es verdaderamente una belleza típicamente norteamericana. En la Florida, los arándanos se cultivan en su mayor parte en los condados del interior, extendiéndose desde la parte central hasta el norte del estado. Están disponibles desde abril hasta junio.

Un miembro de la familia de las ericáceas, los arándanos tienen un alto contenido de antioxidantes, que pueden reducir el riesgo de algunas formas de cáncer. Sólo media tasa de arándanos contiene casi 2 gramos de fibra.



## Compra, manejo y almacenamiento

**Busque arándanos de la Florida** que sean regordetes, jugosos y firmes, con una piel de color púrpura a azul negrusco. Evite los arándanos que estén arrugados y resecos. Los arándanos no se maduran después de haberse cosechado, así que se recogen en el pico de sabor y dulzura. Se mantendrán frescos en el refrigerador hasta por 3 días después de comprarlos. Para conservar la frescura, no los guarde con frutas o vegetales que emitan gas etileno (por ejemplo, tomates, manzanas o melocotones).

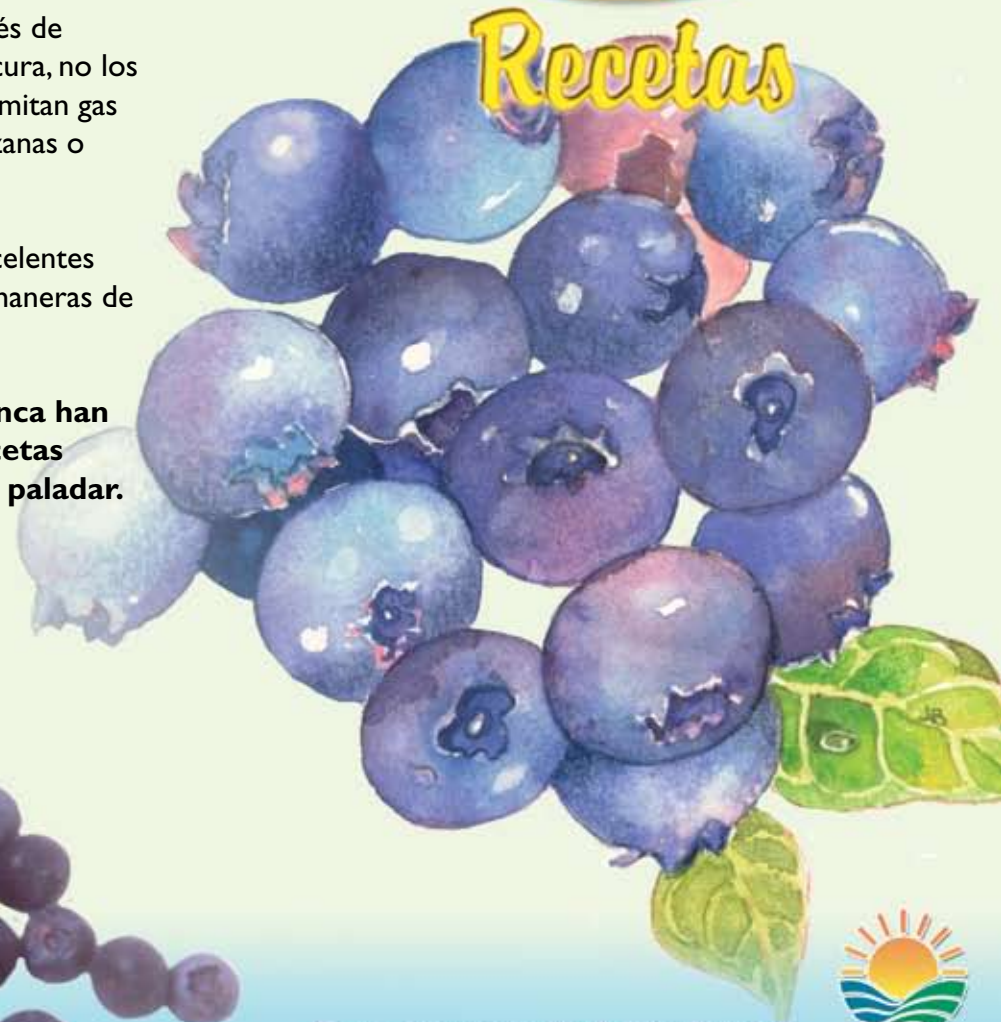
Los arándanos de la Florida son excelentes frescos, congelados o cocidos. Las maneras de servir los arándanos son ilimitadas.

**Los arándanos de la Florida nunca han sabido mejor. Pruebe estas recetas frescas de la Florida y tiente su paladar.**

# ARÁNDANOS



## Recetas



Departamento de Agricultura y  
Servicios al Consumidor de la Florida  
Charles H. Bronson, Comisionado

