



## 7 Maneras de Usar el Jugo de Arándanos

1. Mezcle 4 tazas de jugo de arándanos, un palito de canela (o media cucharadita de canela en polvo) y 4 rodajas de naranja y llévelo a hervor. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos. Sirva tibio.
2. Hierva 1 taza de jugo de arándanos en una sartén grande. Agregue 3 tazas de fruta picada madura (uvas, naranjas, manzanas, peras picadas por ejemplo), luego baje el fuego, tape y cocine por 15 a 20 minutos, revolviéndolo ocasionalmente para desintegrar la fruta, hasta que ésta esté bien cocinada y se forme una mezcla espesa. Coma esta compota con panquecas, yogur o cereal frío o caliente.
3. Mezcle bien 6 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de jugo de arándanos, 2 cucharadas de vinagre y 2 cucharaditas de miel para obtener un aderezo para ensaladas.
4. Hierva 4 tazas de jugo de arándanos. Agregue 5 bolsitas de té y algunas rodajas de jengibre fresco. Enfríe en la nevera y disfrute de una variedad de té frío con especias.
5. Mezcle una taza de jugo de arándanos con una botella de su aderezo favorito para ensaladas y úselo como marinada para pollo o jamón.
6. Para preparar una bebida refrescante, mezcle una mitad de agua con gas y una mitad de jugo de arándanos.
7. Coloque 6 manzanas cortadas (sin el corazón) y media taza de jugo de arándanos en una sartén grande. Caliente a fuego fuerte hasta que hierva. Tápelolo, baje el fuego, y cocínelo a fuego lento por 10 minutos o hasta que las manzanas estén suaves. Triture con un tenedor o pasapurés y tendrá una deliciosa compota de manzana.

Para obtener recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

Together we can solve hunger™