



7 Maneras de Usar Salsa de Arándano Todo el Año

1. Unte la salsa de arándano sobre pan tostado o galletas saladas y derrita queso Cheddar encima.
2. Cocine la salsa de arándano en una olla con un poco de jugo de naranja y nuez moscada molida. Vierta sobre el pollo para obtener un glaseado.
3. Corte en trozos y mezcle delicadamente con masa de muffin.
4. Cocine $\frac{1}{4}$ taza de cebolla cortada finamente en una olla pequeña con un poco de aceite hasta que se ablande, alrededor de 5 minutos. Agregue 1 lata de salsa de arándano, $\frac{1}{4}$ cucharadita de jengibre seco, 1 cucharada de vinagre y 1 diente de ajo picado finamente. Coloque sobre pescado, pollo o camote horneado.
5. Combine la salsa de arándano con yogur natural y unte sobre panqueques o tostada francesa.
6. Corte la salsa de arándano en cubos pequeños. Agregue $\frac{1}{2}$ taza a una ensalada de pollo.
7. Licúe la salsa de arándano, 1 manzana cortada y sin corazón, $\frac{1}{2}$ taza de yogur griego y $\frac{1}{2}$ de leche para preparar un licuado.

Para obtener recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes

Together we can solve hunger™