



Pastel de cerezas

- 1/2 taza de azúcar
- 3 cucharadas de mantequilla o de margarina derretida
- 1 taza de harina multiuso
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 taza de leche descremada
- 3 1/2 tazas de cerezas frescas, sin pepita



- 2/3 taza de azúcar
 - 1 cucharada de almidón de maíz
 - 1 taza de agua hirviendo
1. Mezcle 1/2 taza de azúcar, mantequilla o margarina, harina, sal, polvo de hornear y leche.
 2. Coloque las cerezas en el fondo de una fuente cuadrada de 9 pulgadas. Vierta la masa encima de las cerezas.
 3. En un bol pequeño, combine 2/3 taza de azúcar y el almidón de maíz. Agregue el agua hirviendo revolviendo. Vierta la mezcla sobre la masa.
 4. Hornee a 350 grados durante 45 minutos. Sírvalo tibio.

Rinde un pastel de 9 pulgadas

www.allrecipes.com



ENERGIZE YOUR LIFE EAT HEALTHY BE ACTIVE

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

Información de contacto:

FMNP del WIC: 1-800-841-1410

FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

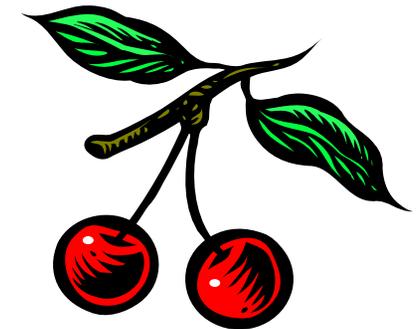
Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

9-2004

Fresco de la Granja:

Cerezas



Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para WIC y Adultos Mayores de Washington

¡Facilitando agregar frutas y verduras frescas a su dieta, mientras apoyamos a los granjeros locales!

Selección y Preparación

- ◆ Elija cerezas firmes, gorditas y brillantes, con el tallo verde adjunto.
- ◆ Hay muchas variedades distintas de cerezas dulces, tales como Chelan, Rainier, Lambert y Bing.  ¡Pruebe hoy una nueva variedad!
- ◆ Evite las cerezas que estén blandas o tengan puntos marrones, y las que parezcan duras, ajadas o pálidas.
- ◆ Las cerezas se machucan con facilidad; trátelas con cuidado.
- ◆ Deben guardarse de inmediato en el refrigerador, y lo mejor es usarlas en 3 días.
- ◆ Las cerezas son deliciosas como bocadillo. Tome un puñado y disfrútelas, o quítele las pepitas y agréguelas en ensaladas de fruta o yogur.

Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1/2 taza de cerezas

Cantidad por porción

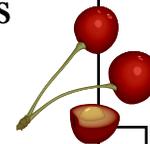
Calorías 50

	% Valor diario
Grasa total 0,5 g	1%
Grasa saturada 0 g	0%
Sodio 0 g	0%
Total de carbohidratos 12 g	4%
Fibra dietética 2 g	7%
Azúcares 10 g	
Proteínas 1 g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	8%
Calcio	2%
Hierro	2%
Folato 3 mcg	1%
Potasio 162 mcg	

Nutrientes clave

- ❖ **Potasio** – para mantener niveles de presión sanguínea normales.
- ❖ **Vitamina C** - para fomentar encías, piel y sangre sanas.
- ❖ **Fibra** - para ayudar a evitar el estreñimiento, controlar el azúcar en la sangre y puede bajar el colesterol.

Salsa de cerezas Northwest Rinde 2 porciones



- 1 taza de cerezas dulces sin pepitas
 - 1 cucharada de albahaca fresca picada
 - 2 cucharadas de pimientos picados finos
 - 1 cucharadita de jugo de limón
 - 1/4 cucharadita de cáscara de limón rallada
 - 1/4 cucharadita de salsa Worcestershire
 - 1/8 cucharadita de sal
 - Una pizca de salsa de pimienta picante (*opcional*)
1. Pique las cerezas.
 2. Combine todos los ingredientes y mezcle bien.
 3. Guarde en el refrigerador al menos 1 hora.

- *Esta salsa va bien con cerdo, pollo o pescado.*

Esta es una receta oficial "5 a day".

