

## PASTEL DE FRAMBUESAS



- 2 tazas de frambuesas
- 1/2 taza de azúcar
- 1 huevo, batido
- 1 1/2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de leche descremada
- 1/2 taza de mantequilla o de margarina derretida
- 1 huevo, batido

1. Caliente previamente el horno a 425 grados.
2. Combine las frambuesas, 1/2 taza de azúcar y 1 huevo batido en una fuente para hornear engrasada, de 9 x 9 pulgadas.
3. Combine la harina, el polvo de hornear y 1/2 taza de azúcar en un bol.
4. Mezcle la leche, la mantequilla y 1 huevo batido. Vierta suavemente para unir sobre la mezcla de harina. Esparza por encima de las frambuesas.
5. Cocine de 25 a 30 minutos.

*Rinde un pastel de 9 pulgadas*



## 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.

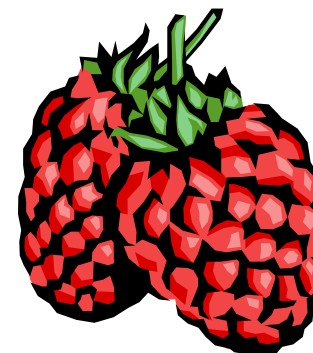
Información de contacto:  
FMNP del WIC: 1-800-841-1410  
FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

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.

Fresco de la Granja:


## Frambuesas



**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 frambuesas gorditas y firmes, con un buen color de rojo a granate.
- ◆ Evite las frambuesas con moho, blandas o que pierdan jugo, y las que no mantienen su forma y se desarman fácilmente.
- ◆ Mantenga las frambuesas en el refrigerador, ya que se echan a perder muy fácilmente. Lo ideal es consumirlas en 1 ó 2 días.
- ◆ Lave las frambuesas justo antes de usarlas, y quítele los tallos. 
- ◆ Las frambuesas pueden comerse frescas o prepararlas en conserva para congelarlas, enlatarlas o secarlas posteriormente.
- ◆ Congele las frambuesas en una sola capa sobre una plancha para hornear. Después de congelarlas, colóquelas en una bolsa o recipiente para congelador. Asegúrese de etiquetar y fechar el recipiente.

## Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1/2 taza de frambuesas

Cantidad por porción

**Calorías 30**

	% Valor diario
<b>Grasa total 0 g</b>	<b>0%</b>
Grasa saturada 0 g	<b>0%</b>
<b>Sodio 0 mg</b>	<b>0%</b>
<b>Total de carbohidratos 7 g</b>	<b>2%</b>
Fibra dietética 4 g	<b>17%</b>
Azúcares 3g	
<b>Proteínas 1 g</b>	
Vitamina A	<b>4%</b>
Vitamina C	<b>25%</b>
Calcio	<b>2%</b>
Hierro	<b>2%</b>
Folato 16 mcg	<b>4%</b>
Potasio 93 mg	

## Nutrientes clave

- ❖ **Fibra** - para evitar el estreñimiento, controlar los niveles de azúcar en la sangre y puede bajar el colesterol de la sangre.
- ❖ **Vitamina C** - para fomentar encías, piel y sangre sanas.
- ❖ Los **fitonutrientes** de las frambuesas ayudan a conservar la memoria y pueden reducir el riesgo de padecer determinados tipos de cáncer.

## Batido suave de frambuesas



1/2 taza de frambuesas

1/2 taza de leche descremada

1/2 taza de yogur de vainilla descremado

1 cucharada de miel

1/2 banana

Coloque todo en la licuadora y licue hasta que quede suave.

Rinde 1 3/4 tazas.

## - Otras ideas -

- Triture las frambuesas con un poco de edulcorante para hacer un panqueque frutal y fresco o una cobertura para waffles.
- Sustituya las fresas por frambuesas para hacer una tarta de frambuesas.
- Agregue a la ensalada de frutas de verano.

