

Mayo 2004

Contacto: Kathy Blake  
Lewis & Neale Inc.  
35 East 21<sup>st</sup> Street  
New York, NY 10010  
Tel: (212) 420-8808  
Fax: (212) 254-2452  
E-mail: [info@lewis-neale.com](mailto:info@lewis-neale.com)

## **MANTENGASE FRESCO Y DELEITESE CON RECETAS RAPIDAS Y ELEGANTES DE BLUEBERRIES**

¿Esta listo para empezar a aprovechar de los placeres del verano? Lo que necesitara son unas recetas muy fáciles y rápidas para preparar, con un toque de elegancia.

Una buena idea seria de llenar el refrigerador con ingredientes que son fáciles de preparar. Así es que incluya las blueberries en su lista de compras porque el verano es la temporada alta y para disfrutar de ellas, le conviene tenerlas a la mano.

Una vez que tenga las blueberries en su hogar, tendrá el conveniente en la punta de los dedos. Póngale blueberries frescas en su cereal de la mañana, hágalas girar en sus smoothies o mézclelas con yogurt. Las blueberries no se tienen que pelar ni cortar; solamente lávelas y estarán listas para disfrutar.

Si tiene un poco de tiempo, use las deliciosas blueberries para preparar unos cuantos platillos, como **Blueberries en pastel de cítricos** (foto) - un pastel de helado agri-dulce sin necesidad de cocer y con colores refrescantes. Vera como este pastel será bienvenido en cualquier comida de verano.

Si se le antoja preparar algo fresco y cremoso y solo en 15 minutos, entonces bata blueberries con pudín de chocolate blanco para hacer unos **Napoleones de Blueberries y Chocolate Blanco**.

-sigue-

Prepare una jarra helada de **Blueberries en Sangría** y disfrútela para refrescarse en la terraza o durante una parrillada de verano. El jugo de blueberries es un nuevo producto que actualmente puede encontrar en muchos supermercados. Con las frutas frescas flotando en la sangría de vino blanco se puede garantizar una refrescante delicia. Si acaso la quiere preparar sin alcohol, substituya el vino con jugo de manzana.

Las blueberries forman parte de la sección azul/morada del programa “5 Al Día, Coma Colores Todos los Días” – una guía para una alimentación sana y nutritiva. Además de sus propiedades antioxidantes y sus beneficios de anti-envejecimiento, cada taza de blueberries solo tiene 80 calorías y cero de grasa. Las blueberries frescas, congeladas, deshidratadas o enlatadas están siempre listas para usarse en cualquier receta. Las blueberries frescas son abundantes en el verano pero también las encontrara durante otras temporadas del año. Disfrute de ellas ahora, su momento más fresco de la temporada, para preparar postres y bebidas refrescantes.

-sigue-

## BLUEBERRIES EN PASTEL DE CÍTRICOS

1/2 taza de nueces finamente picadas

1/4 taza, mas dos cucharas soperas, de blueberries  
en conserva o en mermelada, divididas

1 pinta de sorbet de naranja, ligeramente ablandado

1 taza de blueberries frescas

Cubrir un plato para hornear, de 8x4 pulgadas, con dos capas de papel de cera. Cuidar, doblando el papel en las orillas, que el plato este bien cubierto. En un pequeño plato hondo, mezclar las nueces con 1/4 de taza de blueberries en conserva; dejar a un lado. Poner el sorbet de naranja con una cuchara al fondo del plato para hornear, aplanar y dejar parejo. Repartir la mezcla de nueces con blueberries encima del sorbet de naranja. Poner y emparejar aplanando con una cuchara, el sorbet de limón sobre la mezcla de nueces con blueberries. Cubrir con papel aluminio, evitando dejar aire. Congelar varias horas o durante la noche. Justo antes de servir, en un plato mediano, revolver las dos cucharadas sobrantes de blueberries en conserva; agregar, removiendo, las blueberries frescas hasta que estén suaves. Voltar el plato para hornear sobre un plato para servir, dejando el pastel salir cuidadosamente; quitar el papel de cera. Decorar poniendo 1/4 de cucharada de la mezcla restante encima del pastel. Cortar el pastel en 8 rebanadas de una pulgada. Servir en platitos fríos; cubrir cada rebanada con una cucharada de mezcla restante. Servir inmediatamente.

SIRVE: 8 porciones

FOTO #: BC 34

-sigue-

## “NAPOLEONES” DE BLUEBERRIES Y CHOCOLATE BLANCO

1 paquete (3.4 onzas) de pudín instantáneo  
sabor chocolate blanco o vainilla

1-1/2 tazas de leche fría

1-1/3 tazas de blueberries frescas, divididas

1 panque (11.75 onzas) descongelado

En un plato hondo mediano, batir el paquete de pudín con la leche hasta que quede bien mezclado, aprox. 2 minutos; dejar reposar 5 minutos. Poner 1/3 de taza de ya pudín preparado en un plato hondo pequeño; cubrir y refrigerar.

Remover una taza de blueberries frescas con el pudín restante. Cortar el panque en 12 rebanadas finas y tostar hasta que estén doradas. Poner una rebanada de pastel en cada uno de los 6 platillos para servir. Dividiendo parejamente, embarrar una cucharada de pudín en las 6 rebanadas. Tapar cada rebanada con otra rebanada de panque. Adornar con una cucharada del pudín restante y una cucharada de las blueberries restantes y servir inmediatamente.

SIRVE: 6 porciones

-sigue-

## BLUEBERRIES EN SANGRÍA

- 1-1/2 tazas de jugo de blueberry listo para servir
- 1-1/2 tazas de vino blanco o jugo de manzana frío
- 1/4 de taza de licor sabor a naranja, opcional
- 1 naranja, rebanada
- 1 limón, rebanado
- 1 taza de blueberries frescas
- 1-1/2 tazas de soda de lima-limón tipo Sprite

En una jarra de 2 cuartos, mezclar el jugo de blueberry, y si es deseado, el vino y el licor. Agregar las rebanadas de naranja, de limón y las blueberries. Enfriar hasta el momento de servir. Justo antes de servir, agregar y mezclar la soda. Servir en vasos grandes con hielo, si desea.

SIRVE: 6 porciones (cerca de 1 cuarto de liquido)

-sigue-



[TITULO]

Crea un pastel colorido y refrescante con mermelada de blueberry y nueces entre dos capas de helado con blueberries por encima.

PHOTO #: BC-34

Por favor acrediten el U.S. Highbush Blueberry Council

###

Mayo 2004

Contacto: Kathy Blake  
Lewis & Neale Inc.  
35 East 21<sup>st</sup> Street  
New York, NY 10010  
Tel: (212) 420-8808  
Fax: (212) 254-2452  
E-mail: [info@lewis-neale.com](mailto:info@lewis-neale.com)

### **ALGUNOS TRUCOS PARA USAR LOS BLUEBERRIES**

¡Ahí estaban pero ya no están, las blueberries son tan ricas, que al instante desaparecerán! Con blueberries a la mano podrá hacer magia cada día. Las blueberries son dulces y deliciosas a cualquier hora del día y durante todo el año. Además cualquier tipo de blueberries, frescas, enlatadas, congeladas, deshidratadas o en jugo, vienen llenas de antioxidantes que le ayudaran a mantenerlo saludable.

Si tuviera blueberries de todos tipos, podría ir al refrigerador, al congelador, o la despensa y usarlos con cualquier antojo que tenga. A continuación encontrara algunos trucos fáciles para usar con las blueberries.

- Corte pedazos de duraznos o piña y agréguele blueberries. Póngale un poco de jengibre cristalizado para darle un toque especial.
- Para darse un gusto bajo en calorías, prepare gelatina de limón con blueberries, enfríe la gelatina para prepárala, y disfrútelo.
- Cubra una bola de helado de durazno con blueberries descongeladas.
- Extienda la masa de hotcakes en un sartén, póngale blueberries antes de darles vuelta, y cocínelo normalmente.
- Licue blueberries enlatadas con bananas, leche, y hielo para preparar un smoothie morado.
- Cubra sus helados, yogures, o arroz con leche con blueberries enlatadas.

-more-

- Ponga blueberries deshidratadas en una pequeña bolsita y lléveselos con usted a donde sea que vaya - la playa, la oficina, la escuela o de compras.
- Esparza blueberries secas, nueces tostadas y queso azul sobre una ensalada de espinaca.
- Mezcle jugo de blueberry con agua mineral o limonada.
- Póngale un poco de jugo de blueberry a su té caliente o té helado

###