

Contacto: Ruth Lowenberg
Lewis & Neale Inc.
P.O. Box 636
New York, NY 10159-0636
Teléfono: (212) 420-8808
Fax: (212) 254-2452
Correo electrónico: info@lewis-neale.com

Mayo de 2003

AGREGUE SABOR CON ARÁNDANO DE VERANO A BOCADITOS HORNEADOS

La temporada alta del arándano ya está aquí, así que vaya a su mercado local y seleccione varias cajas. Tenga siempre una reserva lista en el refrigerador. Luego sólo enjuague, agite y estará listo para esparcir un puñado de bayas de arándano fresco sobre su cereal por la mañana, agregar un poco de sabor y color a las ensaladas del almuerzo o revolverlas en yogurt de limón o de vainilla durante el refrigerio.

Una de las formas más deliciosas de disfrutar del arándano es en los bocaditos horneados en casa. Con sólo cuatro ingredientes, los **Mini-Bísquets con arándano** son fáciles de preparar y al mismo tiempo sofisticados e impresionantes. Y los **Mini-Muffins con arándano** llevan los muffins rellenos de fruta favoritos de América al tamaño de un bocadito.

Tanto los Mini-Bísquets como los Mini-Muffins con arándano contienen el delicioso sabor del arándano y el valor nutritivo de hacerlos en casa con la conveniencia de porciones controladas. Por ejemplo, un solo mini-bísquet contiene 89 calorías y 3 gramos de grasa total en comparación con un maxi-bísquet que puede comprar del vendedor ambulante de café, y que contiene un promedio de 400 calorías y 19 gramos de grasa. Los Mini-Muffins con arándano sólo contienen 85 calorías y 2 gramos de grasa por pieza, en comparación con las 500 calorías y los 17 gramos de grasa de los muffins tamaño jumbo de la cafetería.

No limite la celebración del arándano de verano a bocaditos horneados. Sirva como ensalada de frutas una **Ambrosía de arándano y piña** para el brunch de fin de

-continúa-

-2-

semana, para acompañar la cena al aire libre de pollo asado o como postre junto con una bandeja de galleticas.

Dulce, colorido y saludable para usted, el arándano fresco es un lujo sin culpas. Con tan sólo 80 calorías libres de grasa por taza, el arándano proporciona fibras y vitamina C, y una dosis saludable de antioxidantes para contrarrestar las enfermedades.

-continúa-

MINI-BÍSKUETS CON ARÁNDANO

2 tazas de mezcla de galletas (biscuit mix)
1/4 taza de azúcar
1/2 taza de leche
1 taza de arándano fresco

Precaliente el horno a 375 °F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear grande. En un recipiente mediano, incorpore la mezcla de galletas y el azúcar. Con una cuchara de madera, incorpore la leche revolviendo hasta que la mezcla forme una bola; en una tabla ligeramente enharinada, aplane la masa. Extienda la masa con golpecitos o con el rodillo hasta obtener un rectángulo de 14 x 7 pulgadas. Agregue el arándano sobre la mitad de la masa a lo ancho (en un cuadrado de 7 pulgadas); doble la mitad de la masa restante tapándolo. Presione suavemente la parte superior de la masa hasta obtener un grosor uniforme. Corte la masa en 4 cuadrados (3 1/2 pulgadas cada uno); corte cada cuadrado en diagonal en ambas direcciones. Acomode los mini-bísquets en la bandeja para hornear preparada. Hornee en el tercio superior del horno hasta que se doren en la parte superior, de 8 a 10 minutos. Sírvalos calientitos.

RINDE: 16 mini-bísquets

Bísquets con arándano: Prepare la masa siguiendo las instrucciones antes mencionadas; corte cada cuadrado por la mitad en diagonal para obtener 8 bísquets, hornee a 375 °F hasta que dore la parte superior, de 12 a 15 minutos.

RINDE: 8 bísquets

Foto N°: BC-29

MINI-MUFFINS CON ARÁNDANO

- 2 tazas de harina con levadura
- 1/2 taza de azúcar
- 3/4 taza de leche
- 1 huevo grande, ligeramente batido
- 1/4 taza de mantequilla derretida
- 1 1/2 taza de arándano fresco

Precalente el horno a 425 °F. Engrase ligeramente 24 moldes para mini-muffins (1 pulgada). En un recipiente mediano, incorpore la harina y el azúcar. Haga un agujero en el centro; agregue la leche, el huevo y la mantequilla. Revuelva suavemente hasta que la mezcla comience a formar una masa blanda; agregue las bayas con movimientos envolventes; con una cuchara introduzca la masa en los moldes para mini-muffins, distribuyéndola de forma pareja. Hornee hasta que dore la parte superior, de 12 a 15 minutos. Sírvalos calientitos.

RINDE: 24 mini-muffins

Muffins con arándano: Prepare la masa siguiendo las instrucciones antes mencionadas. Con una cuchara introduzca la masa en 12 moldes para muffins de 3 pulgadas, ligeramente engrasados; hornee a 425 °F hasta que dore la parte superior, de 15 a 18 minutos.

RINDE: 12 muffins

AMBROSÍA DE ARÁNDANO Y PIÑA

2 tazas de arándano fresco

2 tazas de piña fresca o enlatada cortada en cubitos de 1 pulgada

1/2 taza de coco rallado y endulzado

1/2 taza de jugo de naranja

2 cucharadas de licor de naranja o jugo de naranja adicional

En un recipiente mediano, mezcle el arándano, la piña, el coco, el jugo de naranja y el licor. Con una cuchara sirva la mezcla en 4 copas de vino o platos de postre enfriados, distribuya de forma pareja; coloque en la parte superior un arándano o una ramita de hierbabuena, si lo desea.

RINDE: 4 porciones (aproximadamente 4 tazas)

###

Contacto: Ruth Lowenberg
Lewis & Neale Inc.
P.O. Box 636
New York, NY 10159-0636
Teléfono: (212) 420-8808
Fax: (212) 254-2452
Correo electrónico: info@lewis-neale.com

Mayo de 2003



Foto N°: BC-29

LEYENDA:

Los Mini-Bísquets y los Mini-Muffins con arándano encierran el delicioso sabor del arándano y el valor nutritivo de hacerlos en casa con la conveniencia de porciones controladas.

Contacto: Ruth Lowenberg
Lewis & Neale Inc.
P.O. Box 636
New York, NY 10159-0636
Teléfono: (212) 420-8808
Fax: (212) 254-2452
Correo electrónico: info@lewis-neale.com

Mayo de 2003

OFERTA GRATIS

“Aspectos básicos del arándano”

¿Desea obtener más información sobre el arándano fresco? Solicite una copia de **Aspectos básicos del arándano** para obtener más información sobre cómo comprar, almacenar, congelar y servir el arándano. ¡Las bayas de arándano son dulces, deliciosas y buenas para usted!

Para solicitar este resumen informativo, envíe un sobre de tamaño legal (N° 10) con su dirección a:

Arándanos
USHBC
P.O. Box 1036
Folsom, CA 95630