

Salsa de Arándanos y Naranja

Sirva con la cena, el desayuno o como un sabroso refrigerio.

Rinde: 10 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Fuente: FoodHero.org/recipes

Ingredientes

- 1 naranja mediana de cualquier tipo
- 12 onzas de arándanos rojos (frescos o congelados)
- 1/3 taza de azúcar
- 1/8 cucharadita de canela

Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Con un rallador, retire la cáscara coloreada de la naranja (conocida como ralladura). Pele y corte la naranja en gajos.
3. Coloque la ralladura de naranja, los gajos de naranja, los arándanos, el azúcar y la canela en un procesador de alimentos o licuadora. Pulse hasta que estén picados en trozos pequeños.
4. Pase la mezcla a un tazón y enfrie en el refrigerador durante al menos 2 horas antes de servir.
5. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Utensilios Necesarios

- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Rallador
- Procesador de alimentos o licuadora
- Tazón pequeño



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	50
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	0 mg
Carbohidratos Totales:	12 g
Fibra Dietética:	2 g
Azúcares Totales:	9 g
Azúcar Añadida:	7 g
Proteína	0 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$2.49

Costo promedio/porción: \$0.25

Rinde: 10 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Naranja Mediana



Añadir 1 al carrito
Arándanos

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Sirva con carnes asadas, sándwiches o quesadillas. Úselo como aderezo para yogur, panqueques o cereales calientes.
- Pruebe otras especias como la nuez moscada o el cardamomo.
- Si usa arándanos congelados, déjelos descongelar unos 5 minutos antes de picarlos.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.