

# COSECHA DEL MES ARÁNDANOS

¡Somos bayas  
deliciosas!



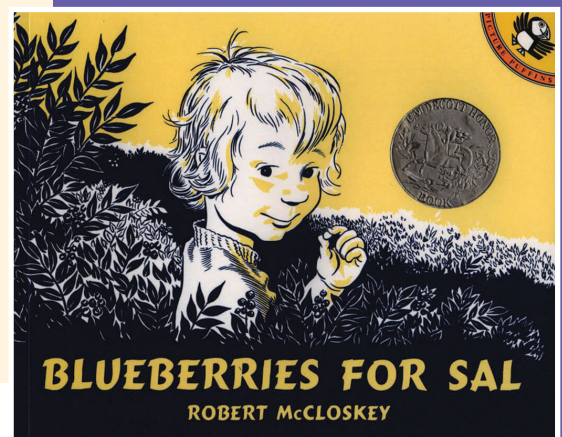
## ¿POR QUÉ DEBO COMER ARÁNDANOS FRESCOS?

¡No dejes que su tamaño en miniatura te engañe! Los Arándanos están llenos de vitamina C, fibra y antioxidantes.

Pueden combatir enfermedades, prevenir algunos tipos de cáncer inclusive pueden desarrollar una función cerebral saludable.

## ¿PARA LEER!

Blueberries for Sal  
por Robert McCloskey



## ¿PARA HACER! LOS MEJORES MUFFINS DE ARÁNDANOS DE GEORGIA

- 1  $\frac{3}{4}$  de taza de harina tamizada
- 1/3 de taza de aceite
- 1/2 taza de leche
- 2  $\frac{1}{2}$  cdta de polvo para hornear
- 2 cdas de azúcar
- 1 taza de arándanos frescos de Georgia, mezclados ligeramente en 2 cdas de harina
- $\frac{3}{4}$  cdtas de sal
- 1 huevo bien batido

### Preparación:

Tamizar los ingredientes secos en un tazón. Haga un hueco en el centro. Combine el huevo, la leche y el aceite. Añada los ingredientes secos. Mezclar rapido hasta que todo esté bien unido. Mezclar los arándanos suavemente con la masa. Rellenar los tazones del molde de muffins a 2/3 de altura. Hornear a 400 grados durante 25 minutos. Receta para 12.



¿Qué sucede cuando Sal y su madre se encuentran a una Mamá Osa y a su cachorro?

Compra el libro aqui:  
<https://amzn.to/2TlcmP1>

¿Quieres mas libros para leer? Revisa nuestra lista mensual de libros:  
[www.qualitycareforchildren.org/homblueberries](http://www.qualitycareforchildren.org/homblueberries)