



## ¡LAS BAYAS!

Este mes estaremos aprendiendo acerca de bayas. Granjeros de Oregon cultivan todo tipo de bayas. Fresas, arándanos, zarzamoras, frambuesas, moras Marion y otras bayas son cultivadas en Oregon. Bayas frescas son deliciosas durante el verano. En el invierno disfrute las bayas congeladas. Mezcle bayas en avena, cereal o yogur. Mezcle bayas congeladas con yogur, leche y poquita miel en la licuadora para una deliciosa malteada.



## CONSEJOS SALUDABLES

- Escoja bayas que no estén aguadas o con moho.
- Las bayas se deben comer dentro de una semana. Bayas congeladas pueden durar de 6 meses a 1 año en el congelador.
- Invierno: Compre bayas congeladas, secas o en mermelada.
- Verano: Compre bayas frescas en su mercado de granjeros local o en el supermercado. O pisque sus propias bayas! Visite <http://www.tricountyfarm.org> para encontrar una granja de bayas cerca de usted.



## LOS NIÑOS TAMBIÉN PUEDEN COCINAR: BAYAS

Los niños pueden preparar bayas haciendo lo siguiente:

- Haciendo un yogur de bayas como aperitivo
- Agregando las bayas
- Lavando las bayas frescas con agua fría

¡RECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!

### DELICIOSO YOGUR DE BAYAS (un fácil desayuno o bocadillo)

SIRVE 4-6

1 bolsa de una mezcla de bayas congeladas, descongeladas en el refrigerador  
1 cuarto de yogur bajo en grasa (sin sabor, vainilla o miel)  
Granola (opcional)  
Miel (opcional)

#### PARA HACER EN UN VASO:

Use  $\frac{1}{2}$  taza de yogur para niños pequeños. Use aproximadamente  $\frac{1}{4}$  taza de bayas para cada porción. Ponga unas cucharadas de yogur en el fondo de un vaso pequeño. Cubra con unas cucharadas de bayas. Si está usando yogur sin sabor agréguele una pequeña cantidad de miel (opcional). Agregue unas cucharadas más de yogur. Continúe agregando el yogur y las bayas en capas hasta que el vaso este casi lleno. Cubra con un poco de granola, si lo desea.

#### PARA HACER EN UN TAZÓN:

Siga las instrucciones anteriores pero use un tazón en lugar de un vaso. Use  $\frac{1}{2}$  taza de yogur para niños pequeños. Use aproximadamente  $\frac{1}{4}$  taza de bayas.