

# BAYAS

Las bayas son las protagonistas de Nebraska Harvest of the Month. Puedes encontrar fresas, zarzamoras, moras, y frambuesas en los jardines y granjas durante el verano. Estas deliciosas frutas de colores brillantes son una bomba nutrimental: ¡están llenas de vitamina C y fibra!

## SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Las bayas son frágiles, así que asegúrate de que las tuyas estén firmes, brillantes y de colores vivos. Deben estar libres de magulladuras y moho.
- Dependiendo de su madurez, las bayas pueden durar unos 5 días en un refrigerador a 36-40°Fahrenheit.
- Lávalas suavemente bajo agua corriente justo antes de comer.
- Agrega bayas frescas a ensaladas, yogur o avena. ¡El postre perfecto es la crema batida sobre una mezcla de bayas!
- Las bayas se pueden congelar y usar en licuados, muffins o salsas. Coloca las bayas en una bandeja de horno y congélalas, luego transfírelas a una bolsa de congelador.

## VALOR NUTRICIONAL

Las moras, frambuesas y zarzamoras son ricas en fibra, vitamina C y ácido fólico. Una taza de fresas contiene el 150% de la necesidad diaria de vitamina C de un adulto.

## DISPONIBILIDAD DE FRESAS Y MORAS

JUN

## DISPONIBILIDAD DE ZARZAMORAS Y FRAMBUESAS

JUL AGO SEP



## PALETAS PARFAIT DE BAYAS

Vas a necesitar un molde para paletas y palitos para estas paletas, o puedes usar vasitos de papel o metal pequeños.

### Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego (cualquier sabor)  
\*si usas yogur natural, añade 1 1/2 cucharadita de miel para endulzar.
- ½ taza de fresas picadas
- ½ taza de frambuesas, moras o zarzamoras
- ¼ de taza de granola

### Instrucciones:

1. Si usas yogur natural: en un tazón pequeño, mezcla la miel y el yogur griego hasta que se integren.
2. Para crear la primera capa, pon un par de cucharadas de yogur en cada molde para paletas.
3. Agrega una capa de fresas picadas en cada molde.
4. Sigue intercambiando capas: pon otra capa de yogur griego, seguida de frambuesas o zarzamoras, y luego más yogur.
5. Espolvorea una capa fina de granola para terminar las paletas.
6. Coloca las paletas en el congelador durante 6 horas o toda la noche. Una vez que estén congeladas, transfieren a una bolsa para congelar.



## APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

[www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month](http://www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month)

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



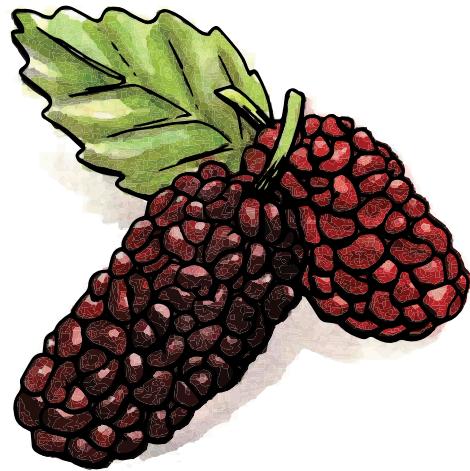


## PINTURAS DE BAYAS

Los pigmentos naturales son sustancias de colores que provienen de fuentes naturales, como minerales, plantas e insectos. Pueden usarse como tintes, colorantes o manchas. Las bayas tienen pigmentos intensos en colores azul, morado, rojo y rosa.

### MATERIALES QUE SE NECESITAN

- Bayas (frambozas, moras, arándanos o zarzamoras)
- Papel blanco
- Palitos
- Agujas de pino o pinceles
- Plato de plástico
- Agua
- Toallitas húmedas para limpiar



### INSTRUCCIONES

1. Coloca algunas bayas suaves en un vaso o recipiente de plástico.
2. Usa un palito (o algo similar) para aplastar las bayas.
3. Agrega agua poco a poco. Si quieres, añade más bayas y sigue aplastando.  
No quedará suave, pero el agua debería tomar un color de baya.
4. Sumerge tu pincel o aguja de pino en la pintura de bayas y crea tu propia obra de arte.