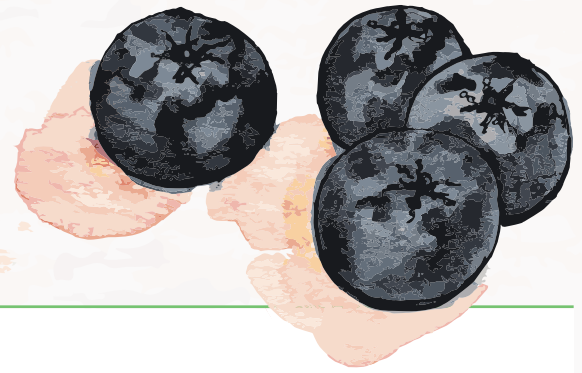


BAYAS DE ARONIA



ARONIA MUFFINS

Ingredientes:

- ½ taza de mantequilla (temperatura ambiente)
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos grandes
- 1 cdta de vainilla
- 1 cdta de levadura en polvo
- 1/4 cdta de sal
- 2 tazas de harina
- ½ tazas de leche
- 2 ½ tazas de bayas de aronia, congeladas
- 1 cdta nuez moscada

Direcciones:

1. Mezcla la mantequilla hasta que esté cremosa, luego añade el azúcar y bate hasta que quede esponjosa.
2. Bate los huevos, uno a la vez.
3. Bate la vainilla, el polvo de hornear y la sal
4. Dobla la mitad de la harina, luego la mitad de la leche y repite.
5. Incorpora las bayas de aronia.
6. Vierte la mezcla en 18 moldes para muffins engrasados y espolvorea una pizca de nuez moscada en cada uno.
7. Hornea a 375°F durante 15-20 minutos.

americanaronia.org/aronia-muffins

¡Tu escuela está participando en Nebraska Harvest of the Month destacando las bayas de aronia este mes! Esta fruta menos conocida, originaria del noreste de los Estados Unidos y utilizada tradicionalmente por los nativos americanos Potawatomi como alimento y medicina para el resfriado, ha estado ganando popularidad en Nebraska debido a sus beneficios para la salud y su resistencia. Las bayas de aronia también se llaman chokeberry debido a su alto contenido de taninos que produce una sensación de sequedad en la boca.

SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Las bayas de aronia solo están en temporada en Agosto y Septiembre, pero se pueden conservar y comprar en muchas formas, desde polvo y congeladas hasta jugo y gelatina.
- Procesarla en jugos y mermeladas, hornearla con otros ingredientes o congelarla ayuda a equilibrar su sequedad. ¡Prueba a añadir aronia a tus licuados o a la receta incluida para comprobarlo tú mismo!

VALOR NUTRICIONAL

La aronia tiene la mayor actividad antioxidante registrada entre todas las frutas. También es una excelente fuente de fibra, vitaminas C y K, manganeso, zinc, y potasio.

DISPONIBILIDAD POR TEMPORADA

AGO SEP



APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

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.





HAZ TU PROPIA TINTA DE BAYAS

¿No puedes encontrar bayas de aronia? No hay problema, aun puedes disfrutar de esta actividad usando arándanos o moras.

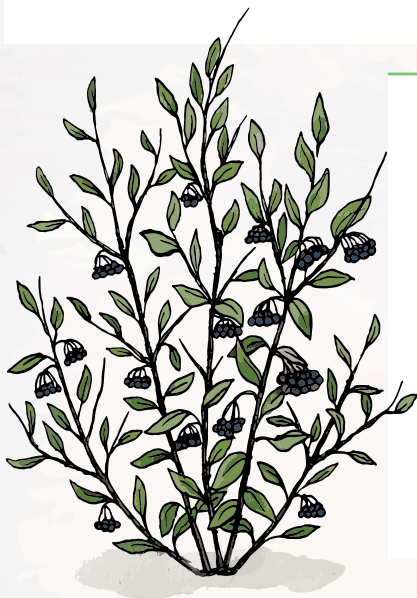
Materiales:

- ½ taza de bayas maduras (sólo variedades comestibles)
- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchara de madera
- ½ cdta de vinagre
- Tazón grande para mezclar
- Frasco de comida para bebé o recipiente de preparación con tapa
- ½ cdta de sal
- Colador

Pasos:

1. Pon tus bayas en el colador y coloca el colador encima del tazón de mezclar.
2. Con la cuchara de madera, tritura las bayas hasta que el jugo fluya al recipiente.
3. Agrega la sal y el vinagre a tu jugo de bayas.
4. Agrega agua si está demasiado espeso, agrega más jugo de bayas si está demasiado líquido.
5. Vierte en tu recipiente. Manténlo cubierto cuando no esté en uso.
6. ¡Usa esto para estampar o escribir con plumas!

creative-activities-for-kids.com/berry-ink.html



ACTIVIDAD DE SECADO

Secar es una manera excelente y es una buena manera de conservar aronia fresca (u otra fruta) y es fácil manera de mantener la casa cálida en un día fresco de otoño. Seca las bayas a 140-150°F en un horno o deshidratador de alimentos durante 6-16 horas. El tiempo variará según el tamaño de la fruta, la humedad y si el aire circula mediante un horno de convección o un deshidratador de alimentos (el método más rápido). Remueve la comida cada pocas horas para promover un secado uniforme.