

Diciembre 2007

Contacto: Marcy Erhard  
Lewis & Neale Inc.  
35 East 21<sup>st</sup> Street  
New York, NY 10010  
Tel: (212) 420-8808  
Email: marcy@lewis-neale.com

## ILUMINA EL AÑO NUEVO CON BLUEBERRIES

¡Ya es el año nuevo! ¿Está listo para ponerse como nuevo? Cambiar las costumbres de ejercicio y alimentación no es fácil, sin embargo alimentarse con comida que es buena y saludable, y a la vez deliciosa y satisfactoria, puede ayudarle a cumplir con sus promesas. Las blueberries son ejemplo de un alimento sabroso y versátil, que se puede disfrutar a menudo.

Las blueberries, frescas y congeladas, están ahora disponibles en los mercados. Cuando las tenga a la mano, las puede guardar en el refrigerador o congelador para usarlas de muchas maneras. Por ejemplo, con el cereal de la mañana o sobre una ensalada, para agregar un sabor dulce y frutal al desayuno y comida. O, agarre un puñito y cómalas como si fueran dulces. Una porción de una taza contiene solo 80 calorías, y con las blueberries es fácil de conformar su plan alimenticio.

Las blueberries también son un ingrediente delicioso para los platillos cocidos. La **Compota de Manzana con Blueberry** (ver foto), por ejemplo, resalta con color y sabor la carne de puerco o pollo. Las manzanas y las blueberries frescas o congeladas le dan a la salsa un leve sabor agridulce que es refrescante y ligero para el paladar.

Para una comida ligera o guarnición, prepare una **Ensalada Waldorf de Blueberry** (ver foto). Las blueberries, manzanas verdes, el apio, nueces y espinacas son rociados con una colorida vinagreta de blueberry. La vinagreta también puede servirse combinada con ensaladas de lechuga o como dip para fruta fresca.

Aún estando a dieta, se puede probar un postre cuando es bajo en calorías y con mucho sabor. Las **Peras Pochadas con Blueberries** son deliciosas a temperatura ambiental o re enfriadas. Si sobran, sívalas en la mañana siguiente cubiertas con yogurt.

-sigue-

Las blueberries frescas o congeladas están disponibles durante todo el año. En Norte América, la cosecha comienza en abril en los estados del sur y sube hacia el norte hasta llegar a Canadá, extendiendo la temporada hasta fines de septiembre. En el verano, hasta el inicio de la primavera, las blueberries son importadas de Sudamérica, donde los productores y empacadores usan el equipo más sofisticado y avanzado del mundo. A lo largo del proceso se realizan rigurosas medidas de control de calidad que aseguran que la fruta que llega a los Estados Unidos sea la más sabrosa posible.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda que los adultos consuman dos tazas de fruta al día – cada día del año. Las blueberries frescas o congeladas pueden ayudarle a cumplir con esa recomendación. Una taza de blueberries es una buena fuente de fibra dietética, vitamina C, y manganeso. También contienen antioxidantes que se cree permiten reducir la posibilidad de enfermedades crónicas.\*

\* Wu, X. et al. *J Food Composition and Analysis* 2004, 17: 407-422.

###

### COMPOTA DE MANZANA CON BLUEBERRY

- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 2 manzanas Golden Delicious, peladas, descortezadas y rebanadas finamente
- 1/4 taza de cebollas finamente rebanadas
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de azúcar
- 1/4 cucharada de sal
- 1/4 cucharada de pimienta negra molida
- 1 taza de blueberries frescas o congeladas, divididas
- 1 cucharita de jugo de limón

Derretir la mantequilla en un sartén mediano sobre fuego medio. Agregar las manzanas y cebollas; cubrir y cocinar, moviendo frecuentemente, hasta que las manzanas estén casi suaves, 3 a 4 minutos. Mientras tanto, en un plato pequeño, batir la maicena, azúcar, sal y pimienta; agregar 2/3 de taza de agua y mezclar. Agregar la mezcla con agua y 1/2 taza de blueberries al sartén con manzanas; cocinar, moviendo gentilmente, hasta que la salsa comience a colorear, 1 a 3 minutos. Quitar la salsa del fuego, agregar el jugo de limón y la 1/2 taza restante de las blueberries. Servir con puerco o jamón rebanado, pollo, o pavo.

SIRVE: 4 porciones (de 1/2 taza cada una)

Foto #: BC-45

Por porción: 101 calorías, 19 g carbohidrato, 3 g grasa total, 2 g grasa saturada

## ENSALADA WALDORF DE BLUEBERRY

- 1 taza de blueberries frescas o descongeladas, divididas
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 2 cucharas de mermelada de naranja
- 2 cucharitas de jugo de limón
- 1 cucharita de mostaza estilo Dijon
- 1/4 cucharita de sal
- 4 tazas de espinacas tiernas (aproximadamente 4 onzas)
- 1 manzana Granny Smith (agria), descortezada y rebanada finamente
- 2 apios, cortados en palitos de 1-1/2 pulgadas (aproximadamente 1 taza)
- 1/3 taza de nueces en mitades, tostadas

Para preparar el aderezo: Combinar en una licuadora 1/2 taza de blueberries, aceite, mermelada, jugo de limón, mostaza y sal; licuar hasta formar un aderezo espeso y suave. En un plato hondo, combinar la espinaca con las rebanadas de manzana, apio, nueces, y la 1/2 taza restante de las blueberries. Colocar, dividiendo en partes iguales, sobre 4 platos. Antes de servir las ensaladas, licuar el aderezo hasta que esté suave. Rociar el aderezo sobre la ensalada. Servir inmediatamente.

SIRVE: 4 porciones

Foto #: BC-IC-21

Por porción: 255 calorías, 19 g carbohidrato, 20 g grasa total, 2 g grasa saturada

### **PERAS POCHADAS CON BLUEBERRIES**

- 4 peras maduras, firmes, cortadas a la mitad, descortezadas y peladas
- 1 taza de vino blanco seco, o jugo de uva claro
- 1/4 taza de azúcar
- 3 tiras de cáscara de limón (cada una de 3 x 1/2 pulgada)
- 1 taza de blueberries frescas o congeladas
- 1 cuchara de jugo de limón

Colocar las peras con la parte plana hacia abajo sobre un pequeño sartén. En un plato hondo pequeño, mezclar el vino con la azúcar, hasta que la azúcar se disuelva; agregar al sartén junto con la cáscara de limón; subir a punto de ebullición. Reducir el fuego a medio; cubrir y hervir a fuego lento hasta que justo esté suave, 5 a 7 minutos. Sacar las peras a un plato hondo mediano. Tirar las cáscaras de limón. Agregar las blueberries y el jugo de limón al líquido hirviendo. Servir sobre las peras. Para servir, dividir en 4 platillos para postre o copas de vino; decorar con hojitas de menta, si es deseado.

SIRVE: 4 porciones

Por porción: 121 calorías, 31 g carbohidrato, 0.5 g grasa total, 0 g grasa saturada

**Títulos de las fotos:**



La sabrosa compota de Manzana con Blueberry agrega colores y sabores vívidos al puerco rostizado.

Foto #: BC-45



La crujiente y vibrante Ensalada Waldorf de Blueberry es servida con aderezo de blueberry – fácil de hacer en la licuadora.

Foto #: BC-IC-21

###