www.chopchopmag.org
LA REVISTA DE COCINA DIVERTIDA PARA FAMILIAS
CHOP CHOP
www.mass.gov/massinmotion

Pan de nueces con arándano agrio y naranja

Este pan festivo es el regalo perfecto para un profesor o un vecino, o lo ideal para llevar a una cena. Envuélvelo en papel de cocina con celofán transparente y ponle una cinta de regalo, o en papel de carnicero con una cinta blanca. Será delicioso no importa en qué lo envuelvas.

"Los arándanos agrios son uno de los cultivos más importantes del estado, y una excelente fuente de vitamina C para mantenerse saludable".
– Deval Patrick, Gobernador de Massachusetts

SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ▮ **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS ▮ **TIEMPO TOTAL:** 1 HORA Y 20 MINUTOS ▮ **RINDE:** 12 PORCIONES

- **LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.
- **LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.
- **REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el area donde vas a cocinar.
- **RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.
- **PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

UTENSILIOS DE COCINA

- 2 sartenes para pan de metal o de vidrio (de 8 x 4 pulgadas)
- Taza medidora
- Cucharas para medir
- Tazón grande
- Batidor
- Rallador
- Cuchara grande
- Tazón pequeño
- Batidora eléctrica (si la tienes)
- Sostenedor de ollas
- Palillo de dientes
- Estante de enfriamiento

INGREDIENTES

- Spray para cocinar
- 1 ⅓ taza de harina blanca para todo uso
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 ½ taza de azúcar de color oscuro
- 2 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de sal
- 1 barra (8 cucharadas) de mantequilla sin sal, derretida y enfriada, o 1/2 taza de aceite de canola
- Cascaras de 2 naranjas bien lavadas
- 2 huevos grandes
- ½ taza de yogur griego o regular (o suero de leche)
- 1 bolsa (12 onzas) de arándanos agrios frescos o congelados (aproximadamente 2 ½ tazas)
- 1 ½ taza de nueces tostados y picados

INSTRUCCIONES

1. Enciende el horno y ponlo a 350 grados. Roza los sartenes para pan con spray de aceite (o engrásalos con aceite).
2. Pon las harinas, la azúcar, el polvo de hornear, el jengibre, la canela y la sal en el tazón grande y utiliza la batidora para mezclarlos bien.
3. Ponle la mantequilla o aceite y la cáscara de naranja en un tazón pequeño y utiliza la batidora o una cuchara hasta que mezcle bien. Ponle los huevos y el yogur, y sigue mezclándolo.
4. Échale los ingredientes mojados a los ingredientes secos y mézclalos hasta que queden húmedos, luego raspa los lados del tazón y suavemente revuelve los arándanos agrios y los nueces.
5. Coloca la mezcla en los sartenes preparados. Pon las bandejas en el horno y deja que calienten hasta que el palillo de dientes que le pondrás al pan salga sin nada de la mezcla, aproximadamente 45 minutos.
6. Coloca los panes a un lado y déjalos enfriar en los sartenes por 5 minutos, luego ponlos en el estante y déjalos que se enfríe por completo. Los puedes dejar a temperatura de ambiente hasta un máximo de 3 días.

Consejo de Seguridad Pidele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

AL ARÁNDANO AGRIO PORQUE ES MUY RICO EN ANTIOXIDANTES – LO QUE SON NUTRIENTES QUE MEJORAN LA SALUD – SE LE HA LLAMADO UNA "SÚPER FRUTA".

¿LO SABÍA?

El arándano es una de las tres frutas **nativas americanas.** (La uva Concord y el arándano azul son los otros dos).

Las viñas de arándano agrio que no están dañadas pueden producir fruta durante mucho tiempo. Algunas de las viñas en Massachusetts tienen más de **150 años de edad.**

La granja Mann, ubicada en Buzzards Bay en el condado de Plymouth, es administrada por su dueño Keith Mann, un agricultor de cuarta generación de arándano, junto a su esposa Monnika. Keith cuenta con arándanos orgánicos e inorgánicos, y ha sido pionero en tecnología innovadora que abarca el control automático de temperatura, filtros, y las energías renovables. Siempre en busca de nuevas ideas para mejorar su granja, Keith está propagando una nueva variedad de arándano agrio y ha comenzado la promoción de su propia marca de arándanos orgánicos.

Keith Mann

Mass in Motion
Better health. It's your move. ©
www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a
CHOPCHOP
LA REVISTA PARA DIVERTIRSE COCINANDO CON TODA LA FAMILIA
Visite www.chopchopmag.org

Massachusetts grown...and fresher!™

new balance FOUNDATION
Kids in Motion. Communities in Action. Lives in Balance.

¡NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!
Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop