

## Asunto: Boletín informativo de julio

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En julio (y durante todo el año), puede encontrar arándanos en el supermercado. Los arándanos están disponibles frescos, congelados, deshidratados y en lata para mayor nutrición y comodidad. Si selecciona los arándanos frescos, elija los que son consistentes, carnosos y secos, de un color azul desteñido. Los arándanos tienen un color azul oscuro hermoso y son ricos en manganeso, fibra, vitamina C y cobre.

Los arándanos se deben almacenar secos (así que séquelos bien si los lava antes de guardarlos en el refrigerador) en el refrigerador por más de 10 días. También se pueden congelar para usarlos más adelante.

Cómo comerlos:

- Un puñado de arándanos es un refrigerio excelente.
- Se pueden agregar al yogur o a los cereales.
- Se pueden agregar a los batidos.
- Se pueden comer congelados.
- Pueden agregarle dulzor a las ensaladas saladas.
- Se pueden agregar a los panqueques o a la avena.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destacan los arándanos:

- <https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/snap-ed-recipes/summer-recipes#recipe-2525>
- <https://www.uaex.uada.edu/life-skills-wellness/food-nutrition/eating-well/arkansas-foods-blog/posts/blueberry%20pancakes.aspx>
- <https://www.snap4ct.org/banana-blueberry-breakfast-quinoa.html>
- <https://www.snap4ct.org/fruit-yogurt-parfait.html>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Además, aquí encontrará un divertido libro de cocina para el verano:

<https://snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/snap-ed-recipes/summer-recipes>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.