

Las 10 razones principales para abastecerse de frutas congeladas

La fruta congelada es deliciosa y extremadamente versátil. No es necesario lavarla o pelarla para que se consuma rápidamente. Hay una variedad de diferentes mezclas de frutas congeladas en la tienda de comestibles que pueden animar cualquier comida o merienda. Aquí hay ideas:

1. **Deliciosos productos horneados:** la fruta congelada se puede sustituir fácilmente por fruta fresca en la mayoría de las recetas rápidas de pan, como las magdalenas. Los arándanos son populares, pero no se olvide de las frambuesas, las cerezas o las bayas mixtas.
2. **Postre simple:** un postre fácil o una adición a una comida puede ser simplemente fruta congelada ligeramente descongelada. Para un regalo especial, cubra con una cucharada helado de yogur helado o nieve.
3. **Batidos** – Coloque en una licuadora cualquier tipo de fruta congelada como fresas o mango; agregue yogur, leche o jugo y mezcle.
4. **Aguanieve de frutas:** corte frutas congeladas ligeramente descongeladas en trozos pequeños, agregue jugo de frutas y/o frutas enlatadas, como piña triturada, y congélelas en tazas o tazones pequeños. Servir ligeramente descongelado.
5. **Cobertura para panqueques y waffles:** haga una cobertura deliciosa calentando fruta congelada en una cacerola en la estufa. Cocine a fuego medio, revolviendo ocasionalmente durante aproximadamente 15 minutos hasta que la salsa espese un poco. O pruebe un método más rápido de calentar la fruta en el microondas hasta que se caliente.
6. **Parfaits de yogur:** descongele la fruta y cúbrala con yogur, granola u otro cereal seco. Espolvorea con una cobertura de nueces o semillas de girasol para agregar proteína.
7. **Gelatina:** agregue su fruta congelada favorita con cualquier sabor de gelatina para que sea más nutritiva. Mezcle la fruta bien escurrida y descongelada en la gelatina cuando comience a cuajar.
8. **Paletas congeladas:** ¿por qué no hacer que las paletas congeladas estén un poco más llenas de nutrientes con fruta congelada? Mezcle la fruta ligeramente descongelada con jugo de fruta. Congele en moldes para paletas heladas o use vasos pequeños de plástico o papel. Cubra cada taza con una envoltura de plástico e inserte un palito de madera.
9. **Cobertura de cereal:** sirva algunos arándanos, frambuesas o cerezas ligeramente descongelados en su tazón de cereal por la mañana.
10. **Avena:** la avena es deliciosa con la adición de frutas congeladas. No solo piense en bayas, sino también en cerezas, mangos e incluso melocotones. A continuación se muestra una receta básica, ¡pero siéntete libre de experimentar con tus frutas y sabores favoritos!



Avena Quick Berry (1 porción)

- ¼ taza de avena rápida
- 2 cucharaditas de azúcar morena (opcional)
- ½ taza de leche baja en grasa
- 1 cucharada de nueces finamente picadas* (opcional)
- ½ taza de bayas congeladas

1. Lávese las manos con agua y jabón. Coloque la avena, la leche, las bayas y el azúcar morena en un recipiente apto para microondas. Cubrir. Cocine en el microondas de 1 ½ a 2 minutos hasta que esté caliente, revolviendo al menos una vez. Vigila la mezcla con cuidado para que no se cocine sobre el recipiente.
2. ¡Cubra con nueces y disfrute! Cada porción contiene: 154 calorías, 1 g de grasa, 7 g de proteína, 28 g de carbohidratos, 52 mg de sodio. *Si se sirve a niños pequeños, pique finamente las nueces para reducir el riesgo de

Notas del cocinero: considere usar un tazón más grande o incluso una taza medidora de líquidos apta para microondas con "espacio" en la parte superior para calentar la avena si se producen problemas de desbordamiento. Agregar bayas después de cocinar la avena para ayudar a que la mezcla se "enfrie" es otra opción. Tenga cuidado al servir a los niños pequeños para asegurarse de que el tazón y la avena no estén demasiado calientes.