



Compota espesa de manzana y arándano rojo

¡Dos frutas originarias de Massachusetts en un mismo plato sabroso! Prepare una compota espesa de manzanas agrias y vuélvala más cremosa, rosada y atractiva agregando arándanos rojos. Es un plato increíblemente versátil: puede comerse solo; frío y con una capa de yogur, de desayuno; o con pavo o jamón para las fiestas.



- ▶ **LÁVESE** las manos con agua y jabón y séquelas.
- ▶ **LIMPIE** el mostrador de la cocina con una esponja.
- ▶ **REÚNA** todos los utensilios de cocina y los ingredientes y colóquelos sobre el mostrador.
- ▶ **LAVE BIEN** todas las frutas y verduras y déjelas secar sobre un paño de cocina.
- ▶ **PREPARE** los ingredientes. Esto significa que tal vez tenga que hacer algo antes de empezar a seguir las instrucciones.



ADULTO: SI | **TRABAJO MANUAL: 15 MINUTOS** | **TIEMPO TOTAL: 45 MINUTOS** | **PORCIONES: 4**

UTENSILIOS DE COCINA

- Cuchillo afilado
(se necesita un adulto)
- Tabla de cortar
- Taza medidora
- Cuchara medidora
- Olla mediana
- Pasapurés o tenedor
- Recipiente con tapa

INGREDIENTES

- 4 manzanas Granny Smith u otra clase de manzanas agrias, peladas (si le gustan sin cáscara) y cortadas en cubitos
- ½ taza de arándanos rojos frescos o congelados
- ¼ taza de agua
- 3 cucharadas de jarabe de arce ("maple syrup")

Los "cubitos" deben cortarse aproximadamente del tamaño de un dado.

INSTRUCCIONES

1. Ponga todos los ingredientes en la olla. Cubra y cocine a temperatura media o baja hasta que las manzanas estén blandas (unos 30 minutos).
2. Machaque las manzanas (con un pasapurés o tenedor) hasta formar un puré grueso y deje que se enfríen hasta que estén tibias.
3. Sirva de inmediato o ponga la compota en un recipiente y refrigere hasta que se enfríe.



Durante las fiestas, una de mis actividades favoritas es preparar una comida sabrosa y disfrutar compartiéndola con mi familia. Esto es especialmente divertido con platos nutritivos. En 2009, lanzamos la campaña Mass in Motion para alentar a nuestros residentes a comer alimentos saludables y estar más activos. Ahora nos complacemos en presentar la última iniciativa de Mass in Motion: una nueva asociación con la revista ChopChop. Durante el próximo año, publicaremos una receta mensual saludable y deliciosa que los jóvenes podrán ayudar a preparar con sus familias. Diane y yo esperamos que al cocinar con sus seres queridos con ingredientes frescos y locales, pasen una temporada de fiestas saludable y feliz.

Deval Patrick
Gobernador de Massachusetts

Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto para usar todos los cuchillos con filo, electrodomésticos (la licuadora y el procesador de alimentos), la estufa o el horno, al igual que los ingredientes calientes.

La cosecha de arándanos rojos



LA EXPRESIÓN “EMPANTANADO” SIGNIFICA QUEDARNOS ATASCADOS MIENTRAS HACEMOS ALGO, ¡COMO SI ESTUVIERAMOS CAMINANDO POR UN PANTANO DE ARANDANOS ROJOS!

Estadísticas interesantes

Massachusetts es el **segundo** productor más importante de arándanos rojos de los Estados Unidos (Wisconsin es el **primero**).

El **5 %** de los arándanos rojos se venden frescos. El resto se seca o convierte en jugo o salsa.

En una libra (medio kilo) hay **440** arándanos rojos, y en un galón (aproximadamente 4 litros) de jugo, **4.440**.



**Manzana
MacIntosh**



**Manzana
Granny Smith**



**Mass
in Motion**

Better health. It's your move. ©

www.mass.gov/massinmotion



**Manzana
Winesap**

Enhebrando arándanos rojos con palomitas de maíz se puede preparar una guirnalda tradicional para el arbolito de Navidad (que es biodegradable y luego puede convertirse en abono orgánico).



**¿Lo
sabía?**

Los arándanos rojos, originarios de América del Norte, son un ingrediente importante de muchas recetas tradicionales de la cultura indígena estadounidense.

PARA
SUBSCRIBIRSE
A CHOPCHOP
CHOPCHOP
VISITE:

www.chopchopmag.org