



EL ARÁNDANO

PEQUEÑO PERO PODEROSO



Nutritivo • Delicioso • Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
go.wisc.edu/foodwise

Facebook
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando
#WIHarvestoftheMonth



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

¡Arándanos en casa!

Wojape de arándanos

Agregue 1 taza de arándanos secos, 2 tazas de agua y 4 cucharadas de azúcar a una cacerola. Mezcle 2 cucharadas de almidón de maíz con $\frac{3}{4}$ de taza de agua y agregue a la cacerola. Hierva a fuego lento y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que la mezcla se espese. *El wojape es un plato tradicional de la cultura indígena de Norteamérica*

— Fuente de la receta: MyPlate Kitchen

Diversión en familia: ¿Flota o se hunde?

Pregunte a sus hijos si creen que los arándanos frescos se hundirán o flotarán cuando se coloquen en agua. Permita que los niños dejen caer arándanos frescos (no deshidratados) en un tazón o vaso de agua. ¿Qué pasa? A continuación, tome un cuchillo y corte el arándano por la mitad. Los arándanos tienen cuatro cavidades de aire en su interior. ¡Las cavidades de aire les permiten flotar en el agua! Esto explica por qué los campos de arándanos se inundan con agua para la cosecha.

— Actividad proporcionada por Kem maceqtaq: We're All Moving, una subvención financiada por el CDC en el condado/nación Menominee

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. La financiación de esta publicación fue posible gracias al Servicio de Comercialización Agrícola (AMS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) mediante la subvención AM200100XXXXG060. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del USDA.