wisconsin harvest of the month

CRANBERRIES
ARÁNDANOS ROJOS

Cranberries – I tried it!

Arándanos rojos – ¡Los probé!

La cosecha del mes en Wisconsin

Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth

Wisconsin Season September - October

Temporada de Wisconsin de septiembre a octubre

Store: Refrigerate cranberries for up to 2 months or freeze for up to 9 months.

Guarde: Guardar en el refrigerador hasta por 2 meses, o congelarlos hasta por 9 meses.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Offering small portions of new foods can help with food waste. Cook fresh cranberries on the stove to soften and release their juices. Cranberry sauce can be frozen in ice cube trays for small portion sizes.

Ofrezca cantidades pequeñas de comidas nuevas para que no se echen a perder. Cocine arándanos frescos en la estufa para ablandarlos y sacarles el jugo. Se puede congelar la salsa de arándano rojo en cubiteras de hielo para así separar en porciones pequeñas.

FOOD WISE Healthy choices, healthy lives.
UW–MADISON EXTENSION

An EEO/AA employer, University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX, the Americans with Disabilities Act (ADA) and Section 504 of the Rehabilitation Act requirements. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

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.