



CRANBERRIES ARÁNDANOS ROJOS



Cranberries –
I tried it!

Arándanos
rojos –
¡Los probé!

☐☐☐

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



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

The University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal
opportunities in employment and programming in compliance with state and
federal law. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental
Nutrition Assistance Program- SNAP and Expanded Food and Nutrition
Education Program - EFNEP.

La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el
empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWise es
financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA y el Expanded Food and
Nutrition Education Program - EFNEP.

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth