

# Salsa de Arándanos

6 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas



## INGREDIENTES

- 1 bolsa (12 onzas) de arándanos frescos o congelados
- ½ taza de azúcar sin refinar
- Palillo de canela de 1 in a 2 in
- Cáscara de 1 naranja
- ½ taza de jugo de naranja recién exprimido
- ½ taza de agua

## INDICACIONES

1. Si usa arándanos frescos, elija y quite los que estén arrugados. Enjuague bien debajo del agua fría. Si usa arándanos congelados, no necesita descongelarlos.
2. Mezcle los arándanos, el azúcar, el palillo de canela, la cáscara y el jugo de naranja y el agua en la olla. Revuelva, caliente a temperatura media y cueza lentamente.
3. Cueza los arándanos lentamente hasta que salgan a la superficie y el líquido comience a espesarse, durante 15 minutos aproximadamente. Revuelva ocasionalmente para que el fondo no se quemé. Quite la olla de la hornalla y sirva el plato a temperatura ambiente o frío.

## Nutrition Facts

6 servings per container

**Serving size 2 Tablespoons**

Amount per serving  
**Calories 100**

% Daily Value\*

**Total Fat 0g 0%**

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg 0%**

**Sodium 0mg 0%**

**Total Carbohydrate 25g 9%**

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 20g

Includes 16g Added Sugars 32%

**Protein 0g**

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 7mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 43mg 0%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefa.org](http://chefa.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families