

Cranberry

How to Prepare:

Remove stems, rinse, and drain and steam or boil. Cranberries can be used in sauces, muffins, salads, and desserts.

How to Use :

Use in baking or simmer to make a cranberry sauce



How to Store :

Keep in plastic bag in the refrigerator for up to 6 weeks or in the freezer for up to 12 months.

Nutrition Facts:

Cranberries help prevent tooth decay by preventing bacteria from sticking to the teeth and they have been shown to boost the immune system.

Arándano

Como Preparar:

Retire los tallos, enjuague y escurra y cocine al vapor o hierva. Los arándanos se pueden utilizar en salsas, muffins, ensaladas y postres .

Como Usar:

Úselo para hornear o cocine a fuego lento en una salsa de arándanos



Como Almacenar:

Consérvese en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por 6 semanas o en el congelador por hasta 12 meses.

Datos de Nutrición:

Los arándanos ayudan a prevenir la caries dental al evitar que las bacterias se adhieran a los dientes y se ha demostrado que estimulan el sistema inmunológico