

## Homemade Cranberry Sauce

**Makes 8 servings.**

**Prep time:** 15 minutes

**Ingredients:**

3 cups fresh cranberries (12 ounces, can also use frozen)

1 orange

1 cup sugar

½ teaspoon cinnamon

1. Rinse the cranberries well and drain off excess water.
2. Place all ingredients in a blender and blend until mixed well.
3. Heat in a saucepan and serve over turkey.
4. The sauce will thicken as it cools. It will keep in the refrigerator, covered, for up to 2 weeks.



Nutrition information per serving: Calories 122, Carbohydrate 31g, Fiber 2g, Protein 0g, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Sodium 1mg



*Adapted from Myplate.gov*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Homemade Cranberry Sauce

**Makes 8 servings.**

**Prep time:** 15 minutes

**Ingredients:**

3 cups fresh cranberries (12 ounces, can also use frozen)

1 orange

1 cup sugar

½ teaspoon cinnamon

1. Rinse the cranberries well and drain off excess water.
2. Place all ingredients in a blender and blend until mixed well.
3. Heat in a saucepan and serve over turkey.
4. The sauce will thicken as it cools. It will keep in the refrigerator, covered, for up to 2 weeks.



Nutrition information per serving: Calories 122, Carbohydrate 31g, Fiber 2g, Protein 0g, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Sodium 1mg



*Adapted from Myplate.gov*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Salsa de arándanos casera

**Rinde 8 porciones.**

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Ingredientes:**

3 tazas arándanos frescos (12 onzas, también puede usar congelados)

1 naranja

1 taza azúca

1/2 cucharadita de canela



1. Enjuague bien los arándanos y drene el exceso de agua.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que se hayan mezclado bien.
3. Caliente y sirva sobre el pavo, sándwiches de helado, etc.
4. La salsa se espesará a medida que se enfríe. Se mantendrá en el refrigerador, cubierto, hasta por 2 semanas.

Información nutricional por porción: Calorías 122, Carbohidratos 31g, Fibra 2g, Proteínas 0g, Grasa Total 0g, Grasa Saturada 0g, Sodio 1mg



Adaptación de: Myplate.gov  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

## Salsa de arándanos casera

**Rinde 8 porciones.**

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Ingredientes:**

3 tazas arándanos frescos (12 onzas, también puede usar congelados)

1 naranja

1 taza azúca

1/2 cucharadita de canela



1. Enjuague bien los arándanos y drene el exceso de agua.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que se hayan mezclado bien.
3. Caliente y sirva sobre el pavo, sándwiches de helado, etc.
4. La salsa se espesará a medida que se enfríe. Se mantendrá en el refrigerador, cubierto, hasta por 2 semanas.

Información nutricional por porción: Calorías 122, Carbohidratos 31g, Fibra 2g, Proteínas 0g, Grasa Total 0g, Grasa Saturada 0g, Sodio 1mg



Adaptación de: Myplate.gov  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.