

# CRAVE CRANBERRIES



**Select** – Cranberries are available fresh, frozen, canned, dried, and as 100% juice. If selecting fresh, choose plump, firm berries with a deep red color.

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

**Prepare** – Sort and discard bruised cranberries. Do not thaw frozen cranberries. Simply rinse the frozen berry and add to your favorite muffin or stuffing recipe.

## Cranberries are The Harvest of the Month!

Add cranberries to your favorite family meals:

- Toss cranberries on oatmeal or cold cereal.
- Mix dried cranberries, raisins, cereal, and nuts for a healthy snack mix.
- Add cranberries to salads for a refreshing punch of tartness.

*Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.*

### Did you know?

Cranberries are the state fruit of Wisconsin! 62% of the cranberries grown in the United States come from Wisconsin.



Nutritious, Delicious, Wisconsin!

#WIHarvestoftheMonth



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs. Funding for this publication was made possible by the U.S. Department of Agriculture's (USDA) Agricultural Marketing Service through grant AM200100XXXXG060. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the USDA.

# EL ARÁNDANO

## PEQUEÑO PERO PODEROSO



**Seleccione:** Los arándanos están disponibles frescos, congelados, enlatados, deshidratados y en jugo cien por ciento natural. Para los arándanos frescos, elija frutillas rellenas y firmes con un color rojo profundo.

**Guarde:** Refrigere los arándanos hasta por 2 meses o congélelos hasta por 9 meses.

**Prepare:** Clasifique y deseche los arándanos magullados. No descongele los arándanos congelados. Simplemente enjuague la fruta congelada y agréguela a su receta favorita de magdalenas o relleno.

## ¡Los arándanos son la cosecha del mes!

### Agregue arándanos a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue arándanos a la avena o al cereal frío.
- Mezcle arándanos deshidratados, pasas, cereal y nueces para una mezcla de bocadillos saludables.
- Agregue arándanos a la ensalada para un sabor agridulce.

### ¿Sabía usted?

¡Los arándanos son la fruta estatal de Wisconsin! 62% de los arándanos cultivados en los Estados Unidos provienen de Wisconsin.

*Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.*



*¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!  
#NHArvestoftheMonth*





## CRANBERRIES: QUICK & EASY

- Toss cranberries on oatmeal or cold cereal
- Mix dried cranberries, raisins, cereal, and nuts for a healthy snack mix
- Add cranberries to salad



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.





La cosecha  
del mes  
en Wisconsin

# ARÁNDANOS: RÁPIDO Y FÁCIL

- Agregue arándanos a la avena o al cereal frío
- Mezcle arándanos deshidratados, pasas, cereal y nueces para una mezcla de bocadillos saludables.
- Agregue arándanos a la ensalada



**FOOD  
WISE**  
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.