

HOW TO:

CHEERRIES *Cerezas*



WHAT ARE CHERRIES? Cherries are a small stone fruit (containing a central pit) with a sweet and tart flavor. All of the fleshy part surrounding the pit, including the skin, is edible. Cherries are a good source of vitamin C and potassium.

HOW TO SELECT CHERRIES: Choose cherries that are glossy, plump, and firm. Be sure to store them in the refrigerator, as they will begin to soften at room temperature.

HOW TO PREPARE CHERRIES: Wash cherries before eating them, and use a sharp knife to cut open each cherry and remove the pit.

- **Fresh Cherries:** Fresh cherries taste great on their own! Eat them raw as a snack, mixed in some yogurt or oatmeal for a wholesome breakfast, or use them as a topping for our “Brighter Bites Banana Ice Cream.”
- **Frozen Cherries:** Frozen cherries are an easy addition to fruit smoothies. Freeze pitted cherries in a sealed bag, and add to any smoothie for a tart taste. For a smoothie rich in antioxidants, combine 1 banana, ¼ cup blueberries, ¼ cup cherries, and ½ cup of low-fat milk or yogurt.
- **Cherries in Baked Goods:** Cherries may also be added to baked goods like breads, muffins, cakes, and pies.
- **Dried Cherries:** Dried cherries are a great way to sweeten your granola, cereal, or baked goods. Look for dried cherries with no added sugar.

¿QUÉ SON LAS CEREZAS? Las cerezas son frutas de hueso pequeñas (con una semilla en el centro) y de sabor dulce y ácido. Toda la parte carnosa que rodea la semilla, incluyendo la piel, es comestible. Las cerezas son una buena fuente de vitamina C y potasio.

CÓMO SELECCIONAR CEREZAS: Elija cerezas que sean brillantes, regordetas, y firmes. Asegúrese de guardarlas en el refrigerador, ya que a temperatura ambiente comenzarán a ablandarse.

CÓMO PREPARAR CEREZAS: Lave las cerezas antes de comerlas, y use un cuchillo afilado para abrir cada cereza y quitar el hueso.

- **Cerezas Frescas:** ¡Las cerezas frescas saben muy bien por sí solas! Cómalas crudas como una merienda, mezcladas con yogurt o avena para un desayuno saludable, o úselas como aderezo para poner encima de nuestra receta de “Helado de Banana de Brighter Bites.”
- **Cerezas Congeladas:** Las cerezas congeladas son una adición fácil para los batidos de frutas. Congele las cerezas deshuesadas en una bolsa sellada y agréguelas a cualquier licuado para obtener un sabor agrio. Para un batido rico en antioxidantes, combine 1 banana, ¼ taza de arándanos, ¼ taza de cerezas, y ½ taza de leche o yogurt descremado.
- **Cerezas en Productos Horneados:** Las cerezas pueden agregarse a productos horneados como pan, pastelitos, pasteles, o tartas.
- **Cerezas Secas:** Las cerezas secas son una manera excelente de endulzar tu granola, cereal, o productos horneados. Seleccione cerezas secas sin azúcar.

