



# Conserva de Arándanos Rojos de Julie

**Sirve:** 12 Porciones

Esta deliciosa y sencilla receta de Conserva de Arándanos rojos es una gran alternativa a la salsa de arándanos. Es más saludable que la salsa tradicional, con más frutas y vegetales y la mitad del azúcar. El producto final tiene un gran sabor dulce-picante, y puede ser un maravilloso acompañante del pavo horneado, pollo o cerdo. O para algo diferente, sívalo con yogur bajo en grasa – Julie, CNPP Nutricionista

## Ingredientes

**12 onzas** arándanos rojos frescos enteros

**1 taza** agua

**1** jugo de una naranja

**1/2 taza** azúcar

**1** manzana tipo “Granny Smith” (picada)

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>90</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>2 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>15 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	12 g
Azúcares Añadidas incluidas	8 g
<b>Proteínas</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	12 mg
Hierro	0 mg
Potasio	88 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Frutas	1/4 taza

**1** cebolla pequeña (picada)

**1/4 cucharadita** vinagre de sidra de manzana

**1/4 cucharadita** hojuelas de pimiento rojo

**1/4 cucharadita** “garam masala” (mezcla de especias asiáticas)

**1/2 taza** nueces picadas

## Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una olla y ponga a hervir.
2. Cubra la olla con la tapadera y bájele el fuego.
3. Cocínela a fuego lento por unos 30 minutos revolviendo ocasionalmente.
4. Retire la olla del fuego y deje que la conserva se enfríe un poco.
5. Colóquela en la refrigeradora para que se enfríe completamente.

**Origen:** Center for Nutrition Policy and Promotion