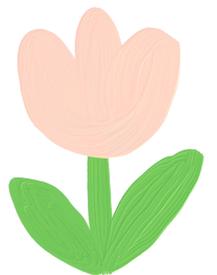
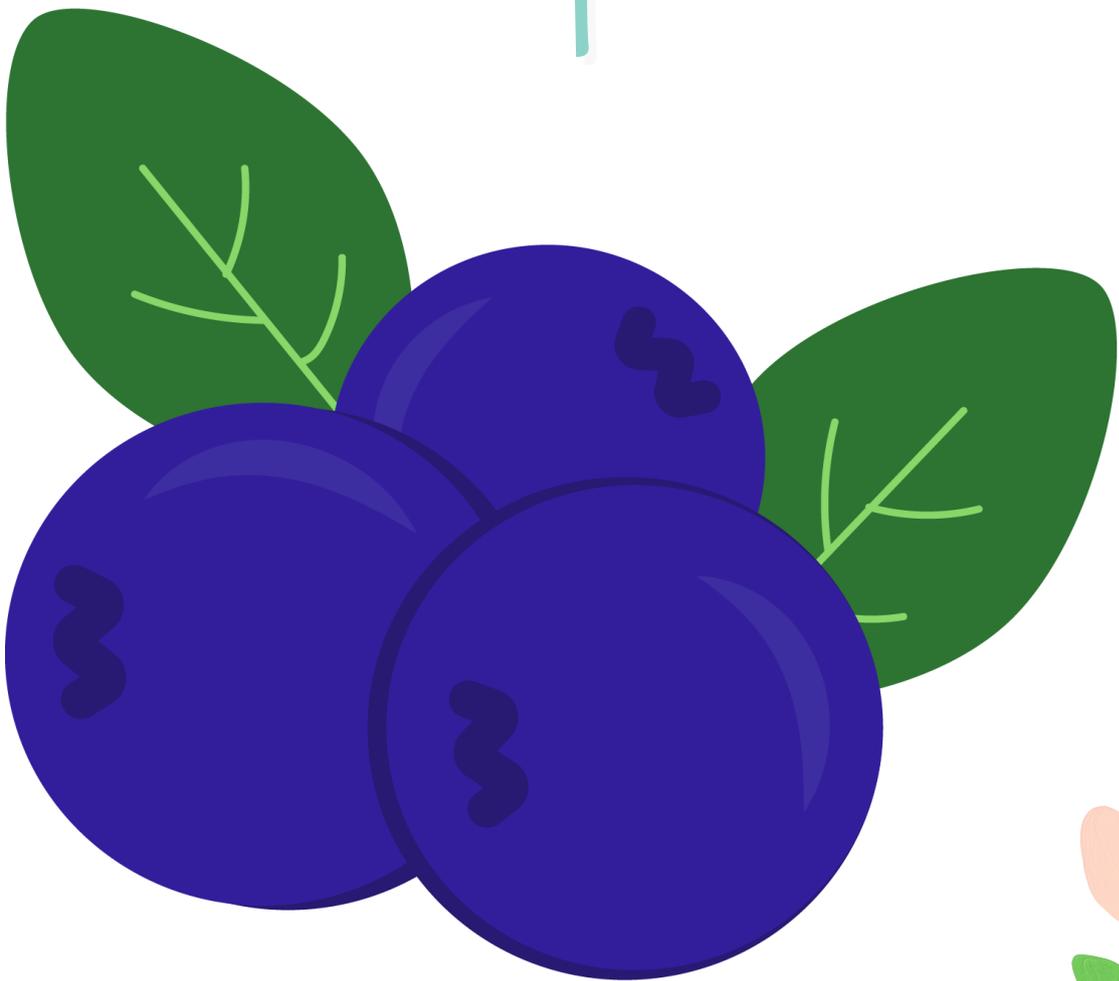


¿Qué puedo
preparar con
blueberries
de Rancho el
Tulipán?



Beneficios de consumir blueberries

Los arándanos azules (blueberries) son una excelente fuente de antioxidantes, especialmente de antocianinas, que ayudan a proteger a las células del daño causado por los radicales libres.

Mejora la función cognitiva: Diversos estudios han demostrado que el consumo regular de blueberries puede mejorar la función cognitiva y la memoria, especialmente en personas mayores.

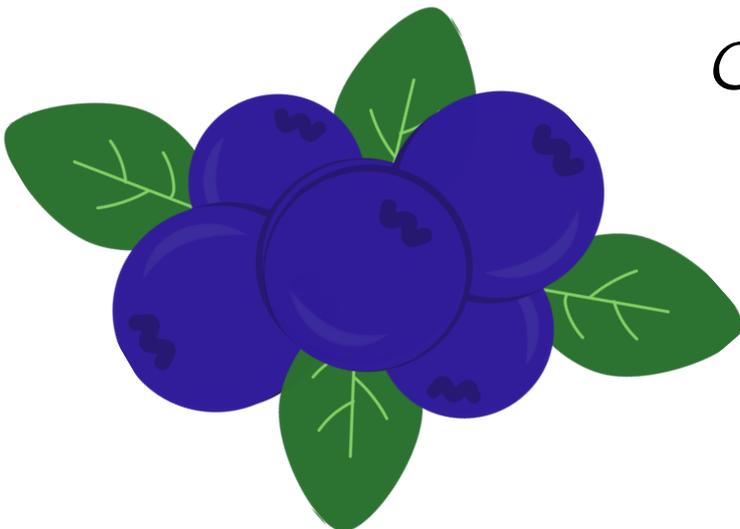
Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas: Los blueberries contienen compuestos que ayudan a mantener saludable el sistema cardiovascular, disminuyendo el colesterol y la presión arterial.



Beneficios de consumir blueberries

Mejora la salud de la piel: Los antioxidantes presentes en los blueberries pueden ayudar a reducir la inflamación y el daño causado por los radicales libres, beneficiando la salud y el aspecto de la piel.

Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre: Los blueberries tienen un índice glucémico bajo, lo que los convierte en una opción saludable para personas con diabetes o que buscan controlar sus niveles de azúcar.



Con amor a la tierra,
Rancho el Tulipán

Rancho el Tulipán



Ideas para tus blueberries

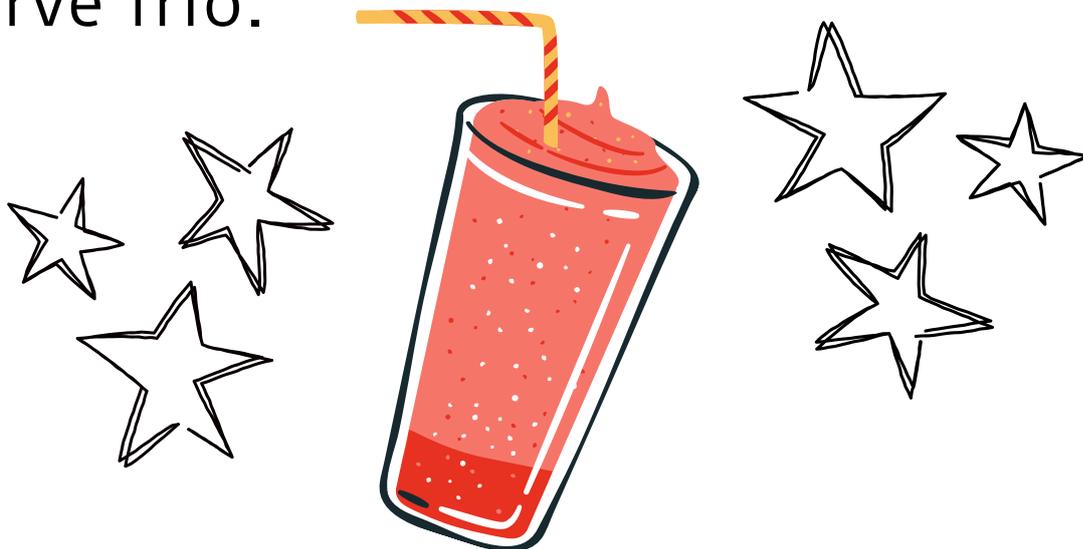
Smoothie de blueberry y plátano

Ingredientes:

- 1 taza de blueberries congelados
- 1 plátano maduro
- 1 taza de leche de almendras o yogurt griego
- 1 cucharada de miel (opcional)

Instrucciones:

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
3. Sirve frío.



Ideas para tus blueberries

Hot Cakes con salsa de blueberry

Ingredientes para los panqueques:

- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 huevo
- 1 taza de leche de avena
- 1 cucharada de miel

Ingredientes para la salsa de blueberry:

- 1 taza de blueberries frescos
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón

Instrucciones:

1. Para los panqueques, mezcla la harina, el polvo de hornear, el huevo, la leche de avena y la miel hasta obtener una masa suave.



Ideas para tus blueberries

Hot Cakes con salsa de blueberry

2. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y vierte porciones de la masa para formar los panqueques.
3. Cocina por 2-3 minutos por cada lado hasta que estén dorados.
4. Para la salsa, cocina los blueberries, el azúcar y el jugo de limón en una olla a fuego medio hasta que se espese.
5. Sirve los panqueques calientes con la salsa de blueberry.



Ideas para tus blueberries

Muffins de blueberry con avena

Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche de almendras
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de blueberries frescos

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 190°C. Engrasa un molde para muffins.
2. En un tazón mediano, mezcla la harina, la avena, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.



Ideas para tus blueberries

Muffins de blueberry con avena

3. En otro tazón, bate el huevo, la leche de almendras, el aceite y la vainilla hasta que estén bien combinados.
4. Agrega los ingredientes húmedos a los secos y mezcla suavemente hasta que estén completamente combinados. No revuelvas demasiado.
5. Distribuye la masa en los moldes para muffins, llenando cada uno aproximadamente a $3/4$ de su capacidad.
6. Hornea durante 20 minutos o hasta que estén cocidos.
7. Deja enfriar durante 5 minutos antes de desmoldarlos.



Ideas para tus blueberries

Yogurt con blueberries y granola

Ingredientes:

2 tazas de yogurt

1 taza de blueberries frescos o congelados

1 taza de granola casera o comprada

Instrucciones:

En un vaso, coloca una capa de yogurt.

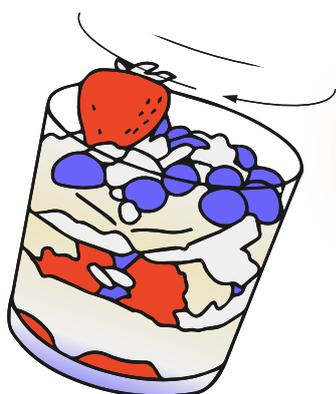
Encima, agrega una capa de blueberries.

Espolvorea una capa generosa de granola.

Repite las capas de yogurt, blueberries y granola hasta llenar el recipiente.

Agrega un toque extra de miel o un chorro de jugo de limón, si lo deseas.

Refrigerar 30 minutos antes de servir, para que los sabores se integren.



Yummy!

Rancho el Tulipán



Ideas para tus blueberries

Paletas de blueberry y limón

Ingredientes:

- 1 taza de blueberries frescos
- 1/2 taza de jugo de limón fresco
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de agua

Instrucciones:

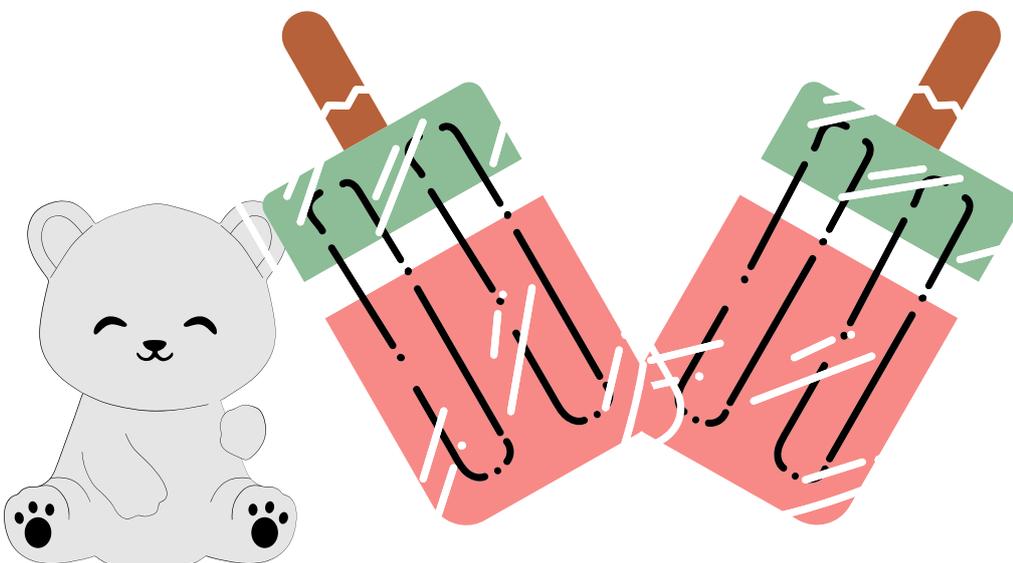
1. En una olla pequeña, combina los blueberries, el jugo de limón, el azúcar y el agua. Lleva a ebullición a fuego medio, revolviendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego y deja que la mezcla se cocine durante unos 10 minutos, hasta que los blueberries se ablanden y el azúcar se haya disuelto por completo.
3. Retira del fuego y deja que la mezcla se enfríe ligeramente.



Ideas para tus blueberries

Paletas de blueberry y limón

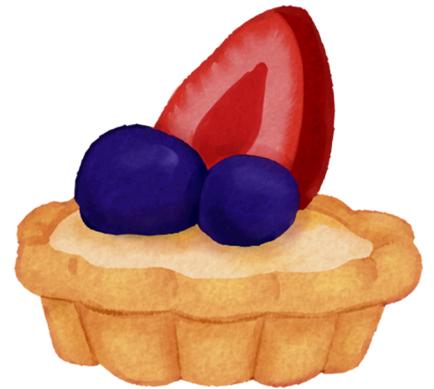
4. Usando una licuadora o procesador de alimentos, tritura la mezcla hasta obtener una puré suave.
5. Vierte la mezcla de blueberry y limón en moldes para paletas heladas. Asegúrate de dejar un espacio en la parte superior para el palito.
6. Inserta los palitos y congela las paletas durante al menos 4 horas, o hasta que estén completamente congeladas.
7. Para desmoldar, sumerge los moldes en agua tibia por unos segundos. Luego, retira cuidadosamente las paletas.



Ideas para tus blueberries

Tarta de Blueberry

Ingredientes:



Para la masa:

- 1 1/4 tazas de harina de trigo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de mantequilla fría en trozos
- 3-4 cucharadas de agua fría

Para el relleno:

- 4 tazas de blueberries
- 3/4 taza de azúcar
- 2 cucharadas de maicena
- 1 cucharadita de jugo de limón

Instrucciones:

1. Hacer la masa:

- En un tazón, mezcla la harina y la sal.

Agrega la mantequilla y frota con los dedos hasta que la mezcla tenga la consistencia de migas de pan.



Ideas para tus blueberries

Tarta de Blueberry

- Agrega el agua fría, una cucharada a la vez, hasta que la masa se una.
- Forma un disco, envuelve en plástico y refrigera por al menos 30 minutos.

2. Hacer el relleno:

- En un tazón, mezcla los blueberries, el azúcar, la maicena y el jugo de limón.

3. Armar la tarta:

- Precalienta el horno a 375°F (190°C).
- Enrolla la masa y coloca en un molde para tarta de 9 pulgadas.
- Vierte el relleno de blueberry en el centro.
- Corta tiras de la masa sobrante y colócalas en forma de enrejado sobre el relleno.
- Hornea por 35-40 minutos, hasta que la corteza esté dorada.
- Deja enfriar completamente antes de servir.



Ideas para tus blueberries

Margarita de Blueberries

Ingredientes para 1 trago:

1 medida tequila blanco

1 cucharada azúcar

2 limones

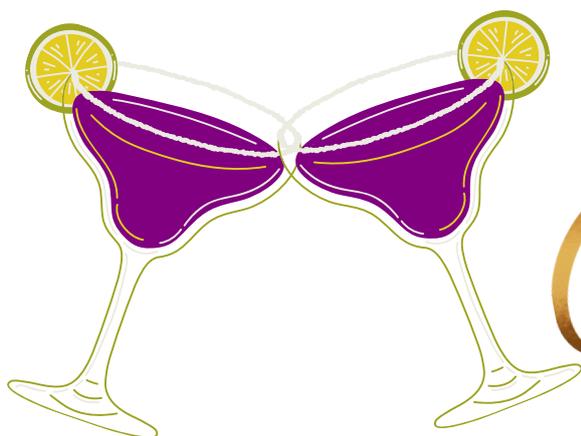
Hielo frappé al gusto

Blueberries al gusto (congelados o naturales)

Pones los hielos en un vaso, agrega una medida de tequila blanco, el jugo de los dos limones y el azúcar.

Revuelve muy bien los líquidos; por encima ponemos los blueberries congelados.

Sirve en una copa grande y ¡disfruta!



Cheers!

Rancho el Tulipán



Ideas para tus blueberries

Helado rápido de blueberry

Ingredientes

1/2 Kg blueberries congelados
1 1/4 tazas azúcar, o al gusto
2 tazas crema para batir



Preparación

En un procesador pon los blueberries y el azúcar; comenzar a moler.

Agregar la crema poco a poco con el procesador funcionando, hasta obtener la consistencia de un helado suave.

Pon la mezcla en un refractario con tapa o un molde metálico y llévalo al congelador por 2 horas.

Pasado este tiempo, retira del congelador y sírvelo en copa o canastilla de galleta.

Se vale ponerle chispas de chocolate semiamargo =)



Ideas para tus blueberries

Panque de vainilla y blueberry

Ingredientes

4 tazas de harina (560 g)

1¼ cdas. de polvo para hornear (12.5 g)

1½ tazas de mantequilla (300 g)

1¾ tazas de azúcar (350 g)

5 huevos (250 g)

1 taza de leche (240 ml)

1 cda. de extracto de vainilla (15 ml)

1 vaina de vainilla

1 tazón de 300 gr. de blueberries

Preparación

Cernir la harina con el polvo para hornear.

Reservar.

Acremar la mantequilla con el azúcar durante 20 minutos o hasta que esté pálida y esponjosa.

Incorporar los huevos uno por uno, sin dejar de batir.



Ideas para tus blueberries

Panque de vainilla y blueberry

Añadir la harina alternando con la leche, el extracto y el interior de la vaina de vainilla. Agrega los blueberries, opcionalmente puedes ponerle chispas de chocolate amargo o semi amargo.

Vaciar en el molde y hornear el panqué a 180 °C durante 45 minutos o hasta que esté cocido y ligeramente dorado.

Sacarlo del horno y dejarlo enfriar por 15 minutos antes de desmoldarlo.

