

---

## Cocinando con Uvas Pasas

### Nutrientes Claves

- Fibra – previene el estreñimiento
- Hierro – lleva el oxígeno en nuestra sangre

### Porciones

1/4 de taza de uvas pasas equivale a una porción del grupo de las Frutas.

### Almacenamiento y Cuidado

Las cajas abiertas de uvas pasas, deben ser guardadas en el refrigerador. Las uvas pasas también se pueden congelar.

Nota: los niños menores de 3 años se pueden ahogar con uvas pasas.

### Preparación y Cocimiento

Usted puede "re-hidratar" o ablandar las uvas pasas en agua caliente, jugo o leche.

### Usos y Consejos

Pueden ser añadidas a cualquier platillo:

- Añada uvas pasas al cereal: en hojuelas, "granola" o tostaditos; o en cereal caliente como la avena
- Use uvas pasas en sus recetas de galletas, panecillos o pasteles de fruta – especialmente el de manzana
- Ponga un puñado de uvas pasas y nueces en el arroz caliente, para un delicioso arroz tipo "pilaf"
- Agregue media taza de uvas pasas al pollo, al guisado de verduras, o al relleno de las carnes
- Ensáyelas en la ensalada de frutas, verduras, repollo o en la ensalada de arroz

---

Fuente de información: Anne Hoisington, OSU Oficina de Extensión, Condado de Multnomah. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>