

## 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.