

# Berries



**Nutrition:** Berries are high in antioxidants, may improve your blood sugar and insulin levels, and are low in calories yet rich in several vitamins and minerals, especially vitamin C and manganese. **So eat them** up because taste great, they are highly nutritious, and they provide many health benefits, including for your heart and skin.



## Triple Berry Sauce

Homemade berry sauce is perfect on pancakes, over ice cream or even given as a gift. All you need is one bag of frozen berries and 1/2 cup of sugar. Let the frozen berries thaw out for about 10 minutes. Then, add the berries and sugar into a saucepan over medium heat. Stir continually, dissolving the sugar. Let the mixture simmer about 10 minutes, stirring every few minutes. If you'd like the mixture to be thicker, simply add a little bit of cornstarch.

## Frozen Yogurt Sticks

For a perfect summer treat, place berries on skewers (your children could help with this too), cover the berries with vanilla yogurt and freeze. Healthy and delicious frozen treats!



*courtesy: Foodlion.com*



# Bayas



**Nutrición:** Las bayas son altas en antioxidantes, pueden mejorar el azúcar en la sangre y los niveles de insulina, y son bajas en calorías y ricas en varias vitaminas y minerales, especialmente vitamina C y manganeso. **Por lo tanto,** cómalos porque saben bien, son muy nutritivos y brindan muchos beneficios para la salud, incluso para el corazón y la piel.



## Salsa Triple Berry

La salsa casera de bayas es perfecta en tortitas, con helado o incluso como regalo. Todo lo que necesitas es una bolsa de bayas congeladas y 1/2 taza de azúcar. Deje que las bayas congeladas se descongelen durante unos 10 minutos. Luego, agregue las bayas y el azúcar en una cacerola a fuego medio. Revuelva continuamente, disolviendo el azúcar. Deje que la mezcla hierva a fuego lento unos 10 minutos, revolviendo cada pocos minutos. Si desea que la mezcla sea más espesa, simplemente agregue un poco de maicena.

## Palitos de yogurt congelado

Para una merienda perfecta para el verano, coloque las fresas en los pinchos (sus hijos también podrían ayudar con esto), cubra las fresas con yogurt de vainilla y congele. Golosinas congeladas saludables!



*cortesía: Foodlion.com*