



ROGUE VALLEY FARM TO SCHOOL

La Cosecha del Mes



¿SABES?

En Oregon, crece la mayoría de los arándanos rojos en los condados Coos y Curry, los cuales están en la costa sur del estado. Granjeros empezaron el cultivo de arándanos rojos en Oregon en 1885, pero los arándanos silvestres han sido cosechados de los pantanos de Oregon por cientos de años.

Bizcocho de zanahoria y arándano rojo a la taza



Ingredientes:

- ½ de una zanahoria grande o una zanahoria pequeña, rallada o picada con un cuchillo
- 2 cucharadas de arándanos rojos secos
- ½ cucharadita de canela
- 4 cucharadas de harina
- ¼ cucharadita de levadura química
- Una naranja
- ½ cucharada de aceite
- 2 cucharadas de miel
- 4 cucharadas de leche o agua
- Un poco de sal



ROGUE VALLEY FARM TO SCHOOL
La Cosecha del Mes

Instrucciones:

1. Mira el video de cocción.
2. Precalienta el horno a 350 si lo estás usando
3. Saca 2 platos hondos y tus cucharadas y mide y mezcla los ingredientes secos: 4 cucharadas de harina, ½ cucharadita de canela, ¼ cucharadita de levadura química, y un poco de sal.
4. Mide y mezcla los ingredientes mojados en el otro plato hondo: ½ cucharada de aceite, 2 cucharadas de miel, 4 cucharadas de leche o agua. Corta a la mitad la naranja y exprime el jugo de cada mitad en el plato hondo.
5. Usa un rallador o un cuchillo para picar la zanahoria, y añádela a los ingredientes mojados.
6. Mide 2 cucharadas de arándanos rojos secos y los añade a los ingredientes mojados.
7. Mezcla los ingredientes secos y los ingredientes mojados hasta que no veas nada seco en el plato hondo.
8. Vierte la masa en la taza
9. Si estás usando un microondas, ponlo adentro por 1-2 minutos
10. Si estás usando un horno, pon la taza en una olla con una pulgada de agua caliente adentro y la hornea por 20-25 minutos hasta que un tenedor insertado salga limpio
11. Déjelo enfriar antes de comerlo con una cuchara, ¡directamente de la taza! Añade salsa de arándano rojo o yogur encima si quieres.

