

## berry picking

Summer brings special treats -  
strawberries, blueberries and raspberries.

Visit your local farmers' market or berry patch.  
Pick the freshest berries. They taste wonderful  
in the summer - fresh and sweet!



### Freeze berries for later treats:

1. Pick fresh strawberries, raspberries or blueberries.  
Rinse off the berries. Do not let berries sit in water.
2. Arrange berries on baking sheet. Place in the freezer and freeze.
3. Remove frozen berries from baking sheets and pack into freezer bags.
4. Frozen berries can be kept in the freezer for up to 6 months.

### Enjoy frozen berries:

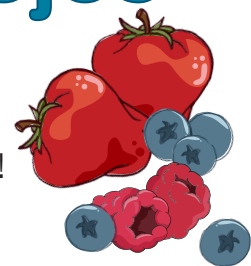
- Toss some thawed berries on your breakfast cereal.
- Top low fat yogurt with berries for breakfast.
- Blend together 1 cup milk and 2 cups frozen berries for a smoothie.

Nutrition Matters, Inc. - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

## cosecha de frutos rojos

El verano trae regalos especiales -  
fresas, moras y frambuesas.

Visite la parcela de frutos rojos o el mercado de  
los granjeros locales. Elija los frutos más frescos.  
Sabrán deliciosos en verano, ¡tan frescos y dulces!



### Congele los frutos rojos para más adelante:

1. Elija fresas, frambuesas o moras frescas. Enjuáguelas bien.  
No las deje remojándose en el agua.
2. Acomode los frutos rojos en placas de horno. Llévelos al freezer y congélelos.
3. Retire los frutos congelados de las placas y guárdelos en bolsas para freezer.
4. Los frutos se pueden guardar congelados hasta por 6 meses.

### Disfrute de los frutos congelados:

- Descongele algunos y colóquelos sobre el cereal de su desayuno.
- Cubra un yogur descremado con frutos rojos en el desayuno.
- Mezcle 1 taza de leche con 2 tazas de frutos rojos congelados para preparar un smoothie.

Nutrition Matters, Inc. - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.