



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

FROZEN FRUIT

You can freeze just about any fruit, but these are great for taking on the go. Plus, grapes can lower blood pressure, blueberries aid brain function, and bananas are full of fiber!

Ingredients:

- 1 bunch of whole grapes
- 6-8 oz fresh whole Blueberries
- 1 bunch bananas, peeled & sliced
- Other fruit, as desired

Directions:

1. Wash fruit.
2. Place in airtight bag or container.
3. Freeze for 8 hours, up to overnight.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

FRUTAS CONGELADAS

Puede congelar casi cualquier fruta, pero estas son excelentes para el camino. Además, ¡las uvas pueden bajar la presión arterial, los arándanos azules ayudan a la función cerebral y los plátanos están llenos de fibra!

Ingredientes:

- 1 racimo de uvas enteras
- 6-8 oz de arándanos azules enteros frescos
- 1 mano de plátanos pelados y rebanados
- Otras frutas que desee

Instrucciones:

1. Lave las frutas.
2. Colóquelas en una bolsa o contenedor hermético.
3. Congélelas por 8 horas o hasta toda la noche.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado
por



Texas Health