

Berry Crisp



A berry crisp is a dessert that combines fruits of the season with a crumble type pastry topping and then is baked. Berries include a source of flavonoids, a particular class of antioxidants and vitamin C, an age-protector for your eyes. To make it even better, the topping includes oatmeal, a source of selenium (which helps in antioxidant absorption) and almonds, high in Vitamin E (which may help in the prevention of cataracts and age-related macular degeneration.)

Ingredients:

Fruit:

- 6 cups mixed berries (blueberries, blackberries, raspberries, and/or strawberries)
- 1/4 cup brown sugar
- 2 tbsp cornstarch
- 1/2 tsp ground cinnamon

Toppings:

- 1/2 cup all purpose flour
- 1/2 cup brown sugar
- 1/2 tsp salt
- 1/2 tsp ground cinnamon
- 5 tbsp cold, unsalted butter, cut into small pieces
- 3/4 cup oatmeal (regular or quick cooking)
- 1/3 cup sweetened shredded coconut
- 1/3 cup slivered or sliced almonds

Instructions:

1. Preheat oven to 350 degrees F. Butter (or use cooking spray) a 9 x 12-inch baking pan.
2. If including strawberries, roughly chop to make pieces similar in size to other berries. Then, in a large bowl, gently combine the berries with the brown sugar, cornstarch and cinnamon; place in prepared pan.
3. For the topping, place the flour, brown sugar, salt, and cinnamon in a food processor fitted with the metal blade; pulse a few times or until combined.
4. Add the chilled butter; pulse 6 times or until mixture resembles coarse meal. Add the oats, coconut and almonds and pulse a few more times. (If you don't have a processor, gently mix flour, sugar, and spices in a bowl; using pastry blender or your hands, work the butter into the dry mixture until it resembles coarse meal; add oats and roughly chopped coconut and almonds.)
5. Sprinkle topping mixture evenly over berry filling. Bake approximately 30 minutes or until bubbly.
6. Serve warm or at room temperature. While delicious served as is, you can also dress it up with a dollop of fresh cream "crème fraiche", ice cream or frozen vanilla yogurt.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. *Discovery Eye Foundation*. (n.d.). Berry Crisp. <https://discoveryeye.org/berry-good-summer-crisp/>

Berry Crisp “Crujiente de Bayas”



Este postre de bayas es un delicioso postre que tiene una cubierta de crujiente avena. Las bayas son una fuente de flavonoides, una clase particular de antioxidantes, y vitamina C, un protector de la vista contra el envejecimiento. Para hacerlo aún mejor, la cobertura incluye avena, fuente de selenio (que ayuda a absorber los antioxidantes) y almendras, ricas en vitamina E (que puede ayudar a prevenir las cataratas y la degeneración macular asociada a la edad).

Ingredientes:

Frutas:

- 6 tazas de bayas variadas (arándanos, moras, frambuesas y/o fresas)
- 1/4 taza de azúcar moreno
- 2 cucharadas de maicena
- 1/2 cucharadita de canela molida

Toppings:

- 1/2 taza de harina común
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 5 cucharadas de mantequilla sin sal, cortada en trozos pequeños
- 3/4 taza de avena (normal o de cocción rápida)
- 1/3 taza de coco rallado azucarado
- 1/3 taza de almendras fileteadas

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F. Unte con mantequilla (o use aerosol para cocinar) un molde para hornear de 9 x 12 pulgadas.
2. Si incluye fresas, córtelas en trozos de tamaño similar al de las otras bayas. A continuación, en un envase grande, mezclar suavemente las bayas con el azúcar moreno, la maicena y la canela; colocar en el molde preparado.
3. Para la cobertura, poner la harina, el azúcar moreno, la sal y la canela en una procesadora de alimentos; pulsar unas cuantas veces o hasta que se mezclen.
4. Añadir la mantequilla; batir 6 veces o hasta que la mezcla parezca harina gruesa. Añadir la avena, el coco y las almendras y batir unas cuantas veces más. (Si no tiene un procesador, mezcle suavemente la harina, el azúcar y las especias en un envase; con una batidora de repostería o con las manos, incorpore la mantequilla a la mezcla seca hasta que parezca harina gruesa; añada la avena y el coco y las almendras picadas en trozos grandes).
5. Espolvoree uniformemente la mezcla de cobertura sobre el relleno de bayas. Hornear unos 30 minutos o hasta que esté burbujeante.
6. Servir caliente o a temperatura ambiente. Aunque está delicioso tal cual, también se puede aderezar con una cucharada de Crème fraîche, "crema fresca" en francés, helado o yogur de vainilla.

* La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre la cubierta y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. *Discovery Eye Foundation*. (n.d.). Berry Crisp. <https://discoveryeye.org/berry-good-summer-crisp/>