



roasted cherries

Roasting cherries brings out the flavor and sweetness.

1. Rinse fresh cherries and remove the stems.
2. Place on a metal baking sheet. Roast in 400° oven for 10 minutes.
3. Remove from the oven and cool cherries in the refrigerator. Remove pits from cherries by cutting into halves.



Serve roasted cherries on oatmeal with a scoop of vanilla yogurt.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



cerezas asadas

Asar las cerezas destaca su sabor y dulzura.

1. Enjuaga las cerezas frescas y quita los tallitos.
2. Colócalas sobre una fuente de metal para horno. Hornéalas a 400° durante 10 minutos.
3. Retíralas del horno y enfríalas en el refrigerador. Córtalas por la mitad y quítales los huesos.



Sirve las cerezas asadas sobre avena con una cucharada de yogurt de vainilla.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.