



Blueberries – Nature's Little Blue Dynamo*

Little Changes Can Make a Big Impact

Pick me! Pick me! Don't let my miniature size fool you – I am proof that when it comes to flavor and health benefits, good things do come in small packages.

One little change: the adding a handful of juicy berries like me to your family's breakfast or lunch, will add color and energy to their day. From snacks to salads, there are tons of fun ways to enjoy us blueberries 365 days a year, fresh or frozen!

Please note: low in fat, delicious and full of nutrients like Vitamin C and manganese. We'll keep your kids energized and help them get their daily nutritional requirements. Let us brighten up your family's day!

Sweet.

Little Blue Dynamo

✔ 1 cup of blueberries = 80 calories and virtually no fat

✔ 1 serving = 29% of daily requirement of Vitamin C*

✔ Loaded with fiber!

✔ Excellent source of manganese, which plays an important role in bone development!

✔ Frozen blueberries are always available

Little Blue Hunger Busters

The homework? Does that sound familiar? Surprise and satisfy hungry kids with an easy snack like blueberry-topped rice cakes. Find more delicious creations at info.blueberries.com.



Berry Blueberry Smoothie

Ingredients

- 2 cups fresh or slightly thawed frozen blueberries
- 1 8-ounce container low-fat vanilla or other flavored yogurt
- 1 cup fruit juice such as orange, pineapple or apple
- 1 tablespoon honey or sugar, more or less to taste

Instructions

Place ingredients in a blender and blend until smooth. Serve immediately.



Blueberry-Topped Rice Cakes

Ingredients

- ½ cup frozen or cottage cheese
- 2 tablespoons apricot preserves
- 4 whole rice cakes (one for each rice cake)
- 1 cup fresh or frozen blueberries (such as frozen whole, unfrozen or fresh)
- 1 cup fresh strawberries

Instructions

1. In a bowl, blend the strawberries and apricots.
2. Spread blended mixture on each of the rice cakes almost to the edge.
3. Arrange fresh fruit in circles on top of the frosted mixture.
4. Top each with ½ cup of the blueberries.
5. Serve immediately.


How Much Do You Know About Little Blue? Quiz

1. How many states in the U.S. grow blueberries commercially?
 12 28
 25 40
2. Blueberries grow on what type of plant?
 Bush Tree
 Vine Root
3. What time of year are blueberries available?
 Spring
 Summer
 Summer and Fall
 Year-Round
4. How many calories are in a cup of blueberries?
 60 110
 80 115

Little Changes, Big Rewards

How can you use fresh or frozen blueberries to make little changes to your family's meals? Try these ideas.

1. Pack a bag of fresh blueberries in your family's lunches once a week.
2. Add a handful of blueberries to your dinner salad.
3. Talk to your child's school about adding blueberries to their menu.
4. Surprise your kids by making blueberry lemon pop!
5. Stock up on frozen blueberries and make blueberry smoothies all year round.


blueberries
Little Blue Company

Blueberry Power Puzzlers

Which two smoothies are exactly the same?



Did You Know...

blueberries have fiber and vitamin C!

N

Did You Know...

that just 1/2 a cup of blueberries helps meet your body's daily need for colorful fruits and vegetables!

V



A

Use the number code to solve the message below!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Y	U	C	A	S	R	O	E	B	K	D	

Blueberries will...



M

Can you find 6 blueberries with letters hidden on this page? Fit the letters into the spaces below to discover what blueberries are full of!



Pick up more blueberry puzzles at littlebluedynamo.com

blueberries
Little Blue Dynamo

The Little Blue Mix-Up

What's blue, comes through a straw and makes you feel energized? An amazing blueberry smoothie! Help this Little Blue Dynamo make it through the maze to his smoothie. Then, pick your favorite shade of blue to color his blueberry buddies!

start
↓



Blueberry Berry Mix

Ingredients

- 1 cup blueberries
- 1 cup frozen banana
- 1 cup milk (or yogurt, or milk)
- 1 cup granola (or other cereal)

Instructions

1. In a blender, combine the blueberries, banana, yogurt and granola.
2. Blend in until combined.
3. Pour into a smoothie cup.

What kind of music
do blueberries like?

The Blues, of course!

Roses are red,
blueberries are blue.

Eat these dynamos every day,
they're good for you!

Say this fast
five times.

Blueberry bushes bring big
beautiful blueberries.



blueberries
Link Blue Dynamo!

Blueberries –

Little Blue Dynamos de la Naturaleza



Los Pequeños Cambios Pueden Tener un Gran Impacto

¡Ejemplar! ¡Ejemplar! No deje que el tamaño reduzca su energía: sea la prueba de que cuando se trata de salud y bienestar para la vida, lo bueno viene en un tamaño pequeño.

Un pequeño cambio, como agregar un puñado de frutas congeladas al desayuno como ya al desayuno o la lonchera de su hijo, agrega color y energía a su día. Desde los antioxidantes que ayudan a combatir las enfermedades de corazón hasta los 367 tipos de ácidos grasos esenciales.

Además, los frutos pequeños como delicias y estímulos benéficos, nutrientes como la vitamina C y el manganeso. Manténgalos a su hijo con energía y los ayudaremos a que obtengan sus requisitos diarios de nutrición. ¡Déjelos disfrutar al día de su familia!

Sorbetes

Little Blue Dynamos

✓ 1 taza de blueberries = 80 calorías y prácticamente nada de grasas

✓ 1 porción = 25% de los requisitos diarios de vitamina C*

✓ Fuente de fibra*

✓ Son una fuente excelente de manganeso, el cual juega un papel importante en el desarrollo de los huesos*

✓ Siempre se pueden conseguir blueberries congelados

Pequeños Combatientes Azules del Apetito

¿Sueño hace a las tardes? ¿Le gusta conocer esta? Sorprenda y satisfaga el apetito de los niños con un bocadillo fácil, como las galletas de arroz cubiertas con blueberries. Encuentre más creaciones deliciosas en blueberries.com.



Bebido de Frutas del Bosque Blueberry

Porciones: 2

Ingredientes:

- 2 tazas de blueberries frescos o congelados con jugo de
- 1 taza de leche descremada o agua de sabor azul
- 1 taza de jugo de frutas, como de naranja, jamaica o
- 1 cucharada de miel o azúcar, más o menos al gusto

Instrucciones:

Coloque los ingredientes en un procesador y mézclalos hasta que estén suaves. Sirva de inmediato.

Galletas de Arroz Cubiertas con Blueberries

Ingredientes:

- 1 taza de arroz cocido
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de leche

Instrucciones:

1. En un bol pequeño, mezcle el queso ricotta y la mantequilla.
2. Con un tenedor, combine estos ingredientes con los de esta receta, a excepción del jugo de limón.
3. Mezcle y retire de fuego en 2 minutos desde que se cocine.
4. Cocine, untadas con la leche descremada.
5. Déjelas enfriar.

- 1 taza de arroz cocido
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de leche

Cuántos sabores de los Little Blueberries?

1. ¿Cuántos sabores de los Little Blueberries de Azúcar comen?

- 12 38
 25 49

2. ¿En qué tipo de planta crecen los blueberries?

- Arbusto Tallo
 Árbol Raíz

3. ¿En qué época del año se pueden conseguir blueberries?

- Primavera
 Verano
 Verano y otoño
 Todo el año

4. ¿Cuántas calorías hay en una taza de blueberries?

- 60 110
 80 115

Pequeños Cambios, Grandes Recompensas.

¿Cómo puede usar blueberries frescos o congelados para hacer pequeños cambios en los comidas de su familia? Pruebe con estas ideas.

1. Coloque una bolsa de blueberries frescos en los almuerzos de su familia, una vez a la semana.
2. Agregue un puñado de blueberries a la ensalada de la cena.
3. Hable en la escuela de sus hijos acerca de agregar blueberries al menú.
4. ¡Sorprenda a sus hijos haciendo salsa de blueberry!
5. Alternácese de blueberries congelados y haga batidos de blueberry todo el año.

blueberries
unidos blueberry



blueberries.com