



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de las Manzanas

## Comprar y Ahorrar

- ✿ Busque manzanas que estén firmes y que no tengan la cáscara rota, magulladuras o puntos blandos.
- ✿ Las manzanas se cosechan entre los meses de agosto y noviembre, pero están disponibles todo el año. Durante el tiempo de cosecha, las manzanas pueden costar menos y ser más crujientes.
- ✿ Los mercados de agricultores y los puestos agrícolas pueden tener variedades locales que pueden probar antes de comprar.

Las manzanas proporcionan vitamina C, potasio y fibra. Coma la cáscara para obtener más fibra.



## Almacena Bien Desperdicia Menos

- Las manzanas enteras se pueden almacenar a temperatura ambiente durante unos días. Se pueden guardar en el refrigerador en un cajón para verduras o en una bolsa abierta por hasta 6 semanas.
- Las manzanas que están empezando a marchitarse se pueden utilizar para cocinar.
- Las manzanas se convierten en un color marrón después de ser peladas o cortadas. El color marrón no es dañino. Para preservar la apariencia fresca de las manzanas cortadas por unas horas, sumerja las piezas cortadas en jugo de limón o naranja y refrigere en un recipiente tapado.
- Refrigerar las manzanas cortadas en un recipiente con agua también las mantiene blancas, crujientes y listas para comer.

## Algunas Variedades Populares de Manzanas



**Braeburn**  
sabor agridulce y textura crujiente; buena fresca o cocida



**Honeycrisp**  
crujiente, dulce y jugosa; excelente fresca o cocida y se puede congelar



**Pink Lady (Cripps Pink)**  
sabor agridulce y textura firme y crujiente; excelente fresca o cocida; muy buena para congelar



**Fuji**  
crujiente y muy dulce; buena fresca, cocida o congelada



**Granny Smith**  
crujiente y agria; buena fresca, cocida o congelada



**Golden Delicious**  
crujiente, dulce y suave con una piel tierna; permanece blanca después de cortarla; excelente para todo uso



**Gala**  
crujiente y muy dulce; buena fresca o cocida pero no recomendada para congelar



**Red Delicious**  
textura crujiente y sabor ligeramente dulce; piel de color rojo intenso agrega color; mejor usada fresca



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2019 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



# Cocinando con Manzanas

## Puré de Manzana en el Horno de Microondas

### Ingredientes:

6 manzanas, peladas, sin corazón y en cuartos o picadas (aproximadamente 8 tazas)

¼ de taza de agua

¼ de taza de azúcar (o menos al gusto)

¼ de cucharadita de canela

### Instrucciones:

1. Coloque las manzanas y agua en un recipiente de 2 cuartos a prueba de microondas. Cubra con una cubierta segura para microondas.
2. Cocine a fuego alto por 10 a 12 minutos o hasta que las manzanas estén lo suficientemente suaves como para machacarlas.
3. Use un machucador de papas o tenedor para hacer puré de manzana con trozos.
4. Añada el azúcar un poco a la vez para alcanzar el dulzor deseado. Añada la canela.
5. Sirva tibio o frío. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 3½ tazas

Tiempo de preparación: 15 a 20 minutos

Tiempo para cocinar: 10 a 12 minutos

## Preparación Rápida

☀ Mezcle los trozos de manzana en un cereal caliente como la avena.

☀ Mezcle crema de cacahuate y yogur para un aderezo delicioso para rodajas de manzana.

☀ Añada rodajas de manzana delgadas a su sándwich para un deleite crujiente.



¡Los Niños Pueden!

- Cuando los niños ayudan a preparar los bocadillos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:
  - ☀ frotar manzanas con agua corriente fría.
  - ☀ elegir manzanas en la tienda.

## Consejos para la Congelación de Manzanas

- 1 Corte las manzanas en rodajas.
- 2 Para prevenir el color marrón, sumerja las rodajas en jugo de limón o naranja.
- 3 Congele las rodajas en una sola capa en una bandeja para hornear por 1 a 2 horas.
- 4 Coloque las rodajas congeladas en un recipiente a prueba del congelador, sellándolo bien.

### Para Usar:

Vierta la cantidad de manzanas congeladas que usted necesite, vuelva a sellar la bolsa y regrese al congelador. Use rodajas de manzana congeladas dentro de 8 meses para mejor calidad.

¡Rodajas de manzana congeladas funcionan bien en Puré de Manzana de Microondas!

## Chips de Manzana al Horno



### Ingredientes:

2 manzanas grandes  
canela (opcional)

### Instrucciones:

1. Enjuague las manzanas y corte transversalmente en rodajas delgadas. Quite el corazón si desea.
2. Arregle las rodajas en una sola capa en una bandeja para hornear. Espolvoree ligeramente con canela si desea.
3. Cocine a 200 grados F por aproximadamente 1 hora. Voltee las rodajas. Continúe horneando hasta que las rebanadas estén secas sin humedad en el centro, 1 hora o más dependiendo del grosor.
4. Saque del horno y enfríe. Guarde en un recipiente hermético.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 2 horas o más