



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Fundamentos sobre las Manzanas

Compra\$ y Ahorro\$

- Las manzanas se cosechan entre los meses de julio y noviembre, pero están disponibles todo el año.
- Durante la época de cosecha, las manzanas pueden costar menos y pueden tener un sabor más fresco.
- Busque manzanas que estén firmes y que no tengan la cáscara rota, moretones o puntos blandos.

Lave las manzanas: frote la cáscara bajo agua corriente

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



Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Las manzanas enteras guardadas a la temperatura ambiente son de la mejor calidad por unos días. Las manzanas que se guardan en el refrigerador en un compartimento para las verduras o bolsa de plástico abierta son de la mejor calidad por hasta 6 semanas.
- Las manzanas que están empezando a marchitarse se pueden utilizar para cocinar.
- Las manzanas tienden a oxidarse después de ser peladas o cortadas. La oxidación no es dañina. Para preservar la apariencia fresca de las manzanas cortadas por unas horas, sumerja las rodajas en jugo de limón o naranja y refrigere en un recipiente tapado o en una bolsa de plástico cerrada.
- Refrigerar las manzanas cortadas en un recipiente con agua también las mantiene blancas, crujientes y listas para comer.

Tipos de Manzanas He aquí algunos tipos comunes:

Tipo	Sabor	Mejor Uso
Braeburn	Jugosa pero firme y crujiente	Comer fresca o cocinar
Fuji	Firme, crujiente, agria y ligeramente dulce	Comer fresca o cocinar
Gala	Crujiente y dulce	Comer fresca
Golden Delicious	Dulce, sabor suave	Comer fresca o cocinar
Granny Smith	Agria y jugosa	Comer fresca o cocinar
Red Delicious	Crujiente y ligeramente dulce	Comer fresca

Recetas de Manzanas

¡Aprobada por los niños!

Puré de Manzana en el Horno de Microondas

Sabe deliciosa caliente o fría.

Ingredientes:

- 6 manzanas, peladas, sin corazón y en cuartos
- ¼ de taza de agua
- ⅓ de taza de azúcar
- ¼ de cucharadita de canela

Instrucciones:

1. Coloque las manzanas y agua en un recipiente de 2 cuartos a prueba de microondas.
2. Cubra las manzanas con una tapadera a prueba de microondas o envoltura de plástico y cocine a fuego alto por 6 a 8 minutos o hasta que las manzanas se puedan perforar fácilmente con un tenedor.
3. Añada el azúcar y la canela.
4. Use un machucador de papas o tenedor para hacer puré de manzana suave o con trozos.

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

Consejos para la Congelación de Manzanas

1. Corte las manzanas en rodajas
2. Para prevenir la oxidación, 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 de manzana congelada en una bolsa o recipiente a prueba del congelador, sellándolo bien.

Para Usar: Vierta la cantidad de manzanas congeladas que usted necesita, vuelva a sellar la bolsa y regrese al congelador. Use rodajas de manzana congeladas dentro de 8 meses para mayor calidad.

Modificaciones Rápidas'

✿ 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 deleito crujiente.

Manzanas Secadas 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 por aproximadamente 1 hora. Voltee las rodajas. Siga horneando hasta que 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 por hasta un año.