



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de las Manzanas

Compre y Ahorre

- ❁ Busque manzanas que estén firmes y que no tengan la piel 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 puestos agrícolas suelen tener variedades locales que puede probar antes de comprar.

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



Algunas Variedades Populares de Manzanas



Braeburn

Sabor agridulce y textura crujiente. Es buena fresca o cocida.



Honeycrisp

Crujiente, dulce y jugosa. Es excelente fresca o cocida. Se puede congelar.



Pink Lady (Cripps Pink)

Sabor agridulce y textura firme y crujiente. Excelente fresca o cocida. Se congela muy bien.



Fuji

Crujiente y muy dulce. Es buena fresca, cocida o congelada.



Granny Smith

Crujiente y agria. Es buena fresca, cocida o congelada.



Golden Delicious

Crujiente, dulce y suave con una piel tierna. Permanece blanca por más tiempo después de cortarla. Es excelente para todo uso.



Gala

Crujiente y muy dulce. Es buena fresca o cocida pero no se recomienda congelarla.



Red Delicious

Textura crujiente y sabor ligeramente dulce. Piel de color rojo intenso agrega color. Es mejor usarla fresca.



Almacene Bien Desperdicie Menos

- Las manzanas enteras se pueden conservar a temperatura ambiente durante unos días. Se pueden guardar en el refrigerador, en un cajón para verduras o en una bolsa abierta, hasta por 6 semanas.
- Utilice las manzanas ligeramente arrugadas para cocinar; siguen siendo excelentes para salsas o repostería.
- Las manzanas tienden a oxidarse después de pelarlas o cortarlas. Esto no es perjudicial. Para que las manzanas cortadas se mantengan frescas durante unas horas, sumerja las piezas cortadas en jugo de limón amarillo o naranja y refrigérelas en un recipiente con tapa.
- Refrigerar las manzanas cortadas en un recipiente con agua también las mantiene blancas, crujientes y listas para comer.

Disfrute las Manzanas



Chips de Manzana al Horno

Ingredientes:

2 manzanas grandes
canela (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las manzanas y corte transversalmente en rodajas delgadas. Quite el corazón si desea.
3. Coloque las rodajas en una sola capa en una bandeja para hornear. Espolvoree ligeramente con canela, si lo desea.
4. Hornee 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.
5. Saque del horno y enfríe. Guarde en un recipiente hermético.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 2 horas

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

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las manzanas con agua de la llave antes de prepararlas.
3. Coloque las manzanas y el agua en un recipiente de 2 cuartos (1.9L) apto para el microondas. Cubra con una cubierta segura para microondas.
4. Cocine a fuego alto por 10 a 15 minutos o hasta que las manzanas estén lo suficientemente suaves como para machacarlas.
5. Use un machucador de papas o tenedor para hacer puré de manzana espeso.
6. Añada el azúcar un poco a la vez para alcanzar el dulzor deseado. Añada la canela.
7. Sirva tibio o frío. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 3½ tazas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Cómo Congelar las Manzanas

- 1 Corte las manzanas en rodajas.
- 2 Sumerja las rodajas en jugo de limón amarillo o naranja para prevenir la oxidación.
- 3 Colóquelas en una sola capa en una bandeja para hornear y congélelas durante 1 a 2 horas.
- 4 Transfiera las rodajas congeladas a un recipiente hermético para el congelador.
- 5 Use dentro de 8 meses para una mejor calidad.

¡Rodajas de manzana congeladas son perfectas para el Puré de Manzana en el Horno de Microondas!



¡Los Niños Pueden!

Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- enjuagar manzanas bajo agua fría de la llave.
- escoger manzanas en la tienda.

Modificación Rápida

- Mezcle trozos de manzana en un cereal caliente como la avena.
- Añada rodajas de manzana delgadas a su sándwich para un deleite crujiente.
- Mezcle un dip delicioso de crema de cacahuate y yogur para acompañar con rodajas de manzana.