

Manzanas



Las manzanas son una fruta que crece en los árboles. Existen más de 7,000 variedades de manzanas, con colores que van del verde al rojo y al amarillo. ¡Son la fruta más consumida en Estados Unidos y una excelente fuente de fibra!

Utilizada en:

Refrigerios, acompañantes, ensaladas o productos horneados.

¿A qué saben?

Las manzanas son crujientes y jugosas. Pueden ser ácidas, dulces o un poco de ambas. Se pueden comer crudas o cocidas.

¿Cómo las guardo?

Guárdelas en el refrigerador, preferiblemente en el cajón de verduras, hasta por 2 meses o en un frutero sobre la encimera durante aproximadamente 1 semana.

¿Cómo las preparo?

1. Enjuague con agua corriente fría.
2. Quite el corazón, pélelas y córtelas en rodajas según la receta.
3. Rocíe las rodajas de manzana con agua o jugo de limón para evitar que se oscurezcan.

¿Cómo las cocino?

Estufa: Lave, descorazone, pele y corte las manzanas en rodajas. Caliente una sartén a fuego medio-alto, derrita un poco de mantequilla y agregue las manzanas y algunas especias si lo desea. Voltee las manzanas de vez en cuando hasta que estén ligeramente doradas.

Horno: Caliente el horno a 350°F. Lave, descorazone y corte las manzanas en rodajas. Se pueden pelar si desea. Unte con mantequilla una bandeja para hornear. Añada las rodajas de manzana, un chorrito de jugo de limón, 3 cucharadas de agua/jugo de manzana o sidra, las especias deseadas y el azúcar, y mézclelas. Hornee tapado durante unos 30 minutos, luego destape y hornee durante 15 minutos o hasta que estén tiernas.

Ideas para sazonar: Dulce: canela, nuez moscada, pimienta de Jamaica, jengibre, jarabe de arce, en lugar de agua use jugo de manzana o sidra de manzana.

¿Cómo las guardo y los congelo?

Congele para usarlas en alimentos horneados, avena o como puré de manzana. Pele, descorazone y corte las manzanas en rodajas. Sumerja las rodajas en un recipiente con agua y un poco de jugo de limón. El jugo de limón evitará que se oscurezcan. Coloque las rodajas de manzana en una bandeja para hornear para congelarlas y, una vez congeladas, envuélvalas en una bolsa para congelar. Etiquete y feche. Consuma en un plazo de 6 meses. Las variedades Golden Delicious, Rome Beauty, Stayman, Jonathan y Granny Smith son excelentes para congelar.



Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:
www.SNAPedNY.org
¡Conéctate con nosotros!



SNAPedNewYork



snapedny



SNAPedNY

Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

Recetas con manzanas de SNAP-Ed NY:



Barras de Manzana y Canela



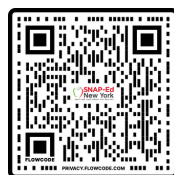
Ensalada de Manzana y Pollo



Nuestro Pure de Manzana Favorita

SCAN

Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



SCAN

Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

