

MAÇÃS



QUAL É O SABOR?

Todas as maçãs são crocantes e suculentas. Algumas maçãs verdes podem ser azedas, enquanto maçãs vermelhas são doces.

COMO EU AS ESCOLHO?

Escolha maçãs que sejam firmes e sem amassados.

COMO EU AS ARMAZENO?

As maçãs podem ser mantidas na gaveta da geladeira por até 2 meses ou em uma tigela de frutas no balcão por cerca de 1 semana.

COMO FAÇO PARA PREPARAR?

Lave em água fria e aproveite inteira ou fatiada. As maçãs são deliciosas quando assadas no forno, transformadas em purê de maçã ou adicionadas a pratos assados.



<i>Maçãs Locais a Rhode Island:</i>	<i>Como Preparar:</i>
<i>Macintosh</i>	<i>Comer frescas e purê</i>
<i>Cortland</i>	<i>Tortas e purê</i>
<i>Gala</i>	<i>Comer frescas e purê</i>
<i>Honeycrisp</i>	<i>Comer frescas, tortas e assados</i>
<i>Macoun</i>	<i>Comer frescas, tortas e purê</i>

PURÊ DE MAÇÃ

Ingredientes

- 4 maçãs, descascadas, sem miolo e picadas
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 3/4 copo de água
- 1 1/2 colheres de chá de canela

Instruções:

1. Lave e descasque as maçãs. Corte em pedaços grandes. Misture com suco de limão.
2. Coloque as maçãs, água e canela em uma panela grande. Ferva. Reduza o fogo, tampe, deixe ferver no fogo baixo por 15 minutos. Retire a tampa e cozinhe por mais 5 minutos.
3. Retire a panela do fogo. Amasse as maçãs com um garfo ou espremedor de batatas.
4. Sirva quente, leve à geladeira e sirva frio ou congele. Mantenha na geladeira por até 5 dias.

Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite web.uri.edu/SnapEd ou ligue para 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

DICA DE COZINHA!

Polvilhe as fatias de maçã com água ou suco de limão para evitar que oxidam.