

MANZANAS



¿CÓMO ES EL SABOR?

Todas las manzanas son crujientes y jugosas. Algunas manzanas verdes pueden ser agrias mientras que las rojas son dulces.

¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija manzanas que sean firmes y que no tengan magulladuras.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Las manzanas se pueden guardar en el cajón para verduras del refrigerador hasta por 2 meses o en un frutero en el mostrador durante aproximadamente 1 semana.

¿CÓMO LAS PREPARO?

Lave con agua fría y disfrutela entera o en rodajas. Las manzanas son deliciosas horneadas, trituradas en puré de manzana o agregadas a productos horneados.



Manzana local de Rhode Island:

Cómo prepararlo:

Macintosh

Comer frescas o como puré de manzana

Cortland

En torta o como puré de manzana

Gala

Comer frescas o como puré de manzana

Honeycrisp

Comer frescas, en tortas o como puré de manzana

Macoun

Comer frescas, en tortas o como puré de manzana

PURÉ DE MANZANA

Ingredientes:

- 4 manzanas, peladas, sin corazón y cortadas
- 1 cucharada jugo de limón
- 3/4 taza agua
- 1 1/2 cucharaditas canela

Preparación:

1. Lave y pele las manzanas. Corte en pedazos grandes. Mezcle con el jugo de limón.
2. Coloque las manzanas, el agua, y la canela en una olla grande. Deje hervir. Reduzca a fuego lento, cubra y hierva a fuego lento por 15 minutos. Retire la tapa y cocine por 5 minutos más.
3. Retire la olla del fuego. Machaque las manzanas con un tenedor o un pisa puré.
4. Sirva caliente, enfríe en el refrigerador y sirva o congele. Mantenga en el refrigerador hasta 5 días.

Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Rocie las rodajas de manzana con agua o jugo de limón para evitar que se oxigen.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.