



# Manzanas



## Por qué comer manzanas:

- Ricas en antioxidantes, que ayuda a combatir enfermedades coronarias, cáncer, y Alzheimer's.
- Fuente excelente de fibra que ayuda a mantenerte lleno y ayuda a la digestión.

## Como almacenar y cuándo descartar:

- Almacene las manzanas enteras en el refrigerador por 1-2 meses.
- No se alarme con manchas marrón y golpes! Corte alrededor de ellas.
- Descarte cuando la textura es blanda y haya presenecia de hongo.

Crujiente de Manzana  
Rinde 8 porciones

### Ingredientes:

- 5 manzanas medianas, quite la corazón y corte en trozos
- 6 cucharadas avena en hojuelas "quick-cook"
- 5 cucharadas de la harina
- 1/2 taza de la azúcar morena
- 5 cucharaditas de la canela en polvo
- 1/4 taza de la mantequilla, refrigerada
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de nuez moscada

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Rocíe un molde de crystal cuadrado 8x8" aerosol de aceite. Esparza las manzanas en fondo del molde.
3. Combine la avena, la harina, la azúcar y la canela en un tazón mediano. Corte la mantequilla en pedazos pequeños y añada al tazón.
4. Corte la mantequilla con la mezcla de la harina usando sus manos hasta obtener una consistencia de migajas pequeñas.
5. Rocíe el crujiente sobre las manzanas.
6. Hornée por aproximadamete 20 minutos.

### Notas del Cocinero:

- Use calabacín en lugar de las manzanas para tener un postre lleno de nutrientes. Nadie notará la diferencia!

La Receta fue adaptada de "SNAP-Ed Connection Recipe Finder"

## Guías Rápidas:

- No lave las manzanas hasta que las vaya a comer.
- La cascara de la manzana contiene la mayoría de la fibra.
- Las lascas de manzana acompañadas de mantequilla de cacahuete o galletas hacen una merienda deliciosa y saludable.
- Rocíe con una mezcla de 1 parte de jugo de limón y 3 partes de agua para prevenir que las lascas se pongan oscuras.

### Datos de Nutrición

Porción (125g)

#### Cantidad por porción

Calorías 65      Calorías de Grasa 0

% Valor Diario\*

Grasa Total 0 g      0%

Grasa Saturada 0 g      0%

Grasa Trans

Colesterol 0 mg      0%

Sodio 1 mg      0%

Carbohidratos totales 17g      6%

Fibra Dietética 3g      12%

Azúcar 13g

Proteína 0g

Vitamina A 1%      Vitamina C 10%

Calcio 1%      Hierro 1%

\*El % Valor Diario (VD) está basado en una dieta de 2,000 calorías diaria. Sus valores diarios pueden ser más altos o bajos, dependiendo de sus necesidades calóricas diarias.

Hay muchas variedades de Las Manzanas:

**Red Delicious:**

- Firme, pulpa blanca con sabor dulce.
- Estupenda para cocinar o en las ensaladas.

**Gala:**

- La cascara tiene un color leve amarillo-anaranjado y tiene un sabor dulce.
- Estupenda como la merienda, para hornear, para los pasteles o las ensaladas.

**McIntosh:**

- Firme, cáscara moteada con rojo y verde. El sabor es levemente agrio.
- Estupenda para hornear o para hacer puré de manzana.

**Granny Smith:**

- Cáscara verde clara con textura dura y sabor agrio.
- Estupenda en las ensaladas, para hornear, en los pasteles o comer sola.

---

**Picadillo de Calabacín y Manzana**

**Rinde 6 porciones**

**Ingredientes:**

- 2 papas, picaditas
- 3 manzanas medianas, picaditas
- 2 calabacín, picadito
- Chorrito de Aceite Canola
- 1 cucharadita sazón griega o una pizca de ajo en polvo, oregano, tomillo, sal y pimienta

**Instrucciones:**

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego mediano.
2. Saltée las papas y las manzanas hasta que las papas estén cocidas.
3. Añada el calabacín y sazón. Cocine por 3-5 minutos, hasta que el calabacín esté tierno.

\*Sirva con el desayuno o con carne de cerdo asada.

\*Añada salchichas de pollo para completar el plato.

---

**¿Cuánto debo comer?**

Se recomienda que se coma 2 1/2 tazas de vegetales y 2 tazas de frutas al día. Una taza de frutas o vegetales asemeja una pelota de béisbol y media taza es el tamaño de un bombillo.

**Porción diaria:**

VEGETALES 2 1/2 TAZAS



FRUTAS 2 TAZAS



**Guía de Compras:**

- Frutas y vegetales **frescos** son más nutritivos y baratos cuando están en temporada. Búsquelos en el mercado agrícola o en la parte de al frente de la sección de frutas y vegetales del supermercado.
- Frutas y vegetales **Congelados, sin salsas o almíbar** están disponibles todo el año, están listos para uso y son fáciles de preparar. Busque cupones o averigüe con los panfletos de especiales cuál es el mejor negocio.
- Frutas y vegetales **Enlatados** son mejores cuando están enlatados en *100% jugo o sin sal añadida*. Asegúrese de escurrir y enjuagarlos para remover el azúcar o sodio.