



Manzanas

¡Coma 5 o más porciones de frutas y verduras todos los días!

VENTA DIRECTA POR GRANJEROS

Agosto a octubre

Algunas de las variedades más comunes de manzanas de Wisconsin incluyen: Cortland, Golden Delicious, Jonathon, McIntosh, Red Delicious, Rome Beauty y Wealthy.

CONSEJOS PARA COMPRAR

Las manzanas deben ser firmes y la cáscara debe ser lisa y sin magulladuras.

No compre manzanas:

- Que estén blandas o masudas
- Que tengan manchas de color café

Por lo general conviene comprar manzanas pequeñas. Para la mayoría de los usos un diámetro de 2 1/2 pulgadas (6 cm) es ideal.

ALMACENAMIENTO

Las manzanas deben almacenarse en una bolsa de plástico sin orificios en el refrigerador para retardar la pérdida de frescura y sabor. El puré y las rebanadas pueden congelarse. Comuníquese con la Oficina de Extensión de su condado para obtener mayor información.

PREPARACIÓN

Lave cuidadosamente las manzanas con agua fría. Sáqueles el corazón, o córtelas en cuatro partes y retire las semillas. Rebánelas según el tamaño deseado. Para evitar que se oscurezcan, rocíe las rebanadas con jugo de limón.

USOS DE ALGUNAS VARIEDADES DE MANZANAS:

Cortland – Comer, salsa
Golden Delicious – Comer, hornear, ensaladas
Jonathan – Comer
McIntosh – Comer
Red Delicious - Comer, ensalada
Rome Beauty – Hornear
Wealthy – Salsa

NUTRIENTES PRINCIPALES

Fibra (presente en la cáscara) para evitar el estreñimiento.
Carbohidratos para proporcionar energía.

RECETAS

Manzanas al horno

- 4 manzanas grandes, cortadas en trozos pequeños
- 1/2 taza de jugo de manzana
- 1/2 taza de agua
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de vainilla

Mezcle el jugo, el agua y las especias. Coloque las manzanas en un molde para pan y vierta el líquido sobre ellas. Cueza en un horno a 350°F durante 45 minutos o en el microondas a alta potencia entre 10 y 12 minutos. Si se usa un microondas, revuelva cada 4 minutos.

Porciones 4-6.

Manzanas al horno con canela

Saque el tallo y retire el corazón y las semillas de las manzanas. Pele una tira de cáscara de 1 pulgada (2.5 cm) alrededor del medio de cada manzana para evitar que se partan. Coloque las manzanas paradas en un refractario sin engrasar. Agregue 1 cucharada de azúcar morena y 1/2 cucharadita de canela en el centro de cada manzana. Agregue agua (1/4 de pulgada [6 mm]) al refractario. Hornee sin tapar a 375° F hasta que las manzanas estén tiernas, aproximadamente 30 minutos.

En el microondas:

Use un recipiente para microondas. Prepare las manzanas como se explicó anteriormente pero sin agregar agua. Ponga en el microondas sin tapar hasta que estén tiernas, aproximadamente 6 a 8 minutos para 4 manzanas.

Department of Health & Family Services
Division of Public Health PPH 40013S (05/00)