

MANZANA

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- **FOOD** -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Hay muchas variedades y colores de manzanas incluyendo verde, amarillo y rojo. Algunas manzanas son acidas, mientras que otras son dulces.
- Seleccione manzanas firmes sin defectos o piel dañada.
- 1 manzana mediana contiene:
 - 17% de su valor diario recomendado de fibra para promover la salud digestivo.
 - 14% de su valor diario recomendada de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



PREPARAR

Lave las manzanas antes de comer. La piel es comestible y una buena fuente de fibra. Para evitar que las manzanas cortadas se vuelvan marrones, sumerja en una mezcla de jugo de limón y agua y luego guardar refrigerado.

Pruebe las manzanas:

- *Crudas*, comiendo natural, con crema/mantequilla de maní o con mermelada.
- *Asadas* con especias (como canela) para un postre sabroso
- *Rebanadas* y agregadas a una ensalada

GUARDAR

- Guarde las manzanas a temperatura ambiente por un máximo de una semana o en el refrigerador por un máximo de 3 meses.
- Para congelar: Quite el corazón y corte en trozos. Congele en una bolsa de plástica o un recipiente por hasta 1 año. Manzanas congeladas son buenas en recetas que requieren manzanas cocidas.