

Manzanas

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.

¡Las manzanas están llenas de vitamina C y fibra! ¡Asegúrate de comer la piel!

- SIN COLESTEROL
- BAJO EN GRASAS
- ALTO CONTENIDO DE FIBRA

ELEGIR: Elija manzanas que sean firmes, brillantes y suaves. No deberían tener ningún hematoma. Dado que las manzanas vienen en diferentes sabores y texturas, elija el tipo adecuado para comerlas crudas o cocidas.

Para cocinar: Granny Smith y Pink Lady son excelentes opciones.

Para comer crudo: pruebe Gala o Honey Crisp.

TIENDA: Mantenga las manzanas en el cajón de frutas de su refrigerador.

PREPARACIÓN: Lavar bien las manzanas y quitarles el corazón. Puedes pelarlos si quieres, pero no es necesario.

COMER: Coma rodajas de manzana solas o con un aderezo, como mantequilla de maní.

Agrega manzanas picadas a tus ensaladas favoritas. Mezclar las manzanas con el azúcar moreno y la canela.

Hornéalas a 400°F durante 25 minutos o hasta que las manzanas estén suaves. Para hacer puré de manzana, triture las manzanas horneadas con una licuadora, procesador de alimentos o machacador de papas hasta que queden tan suaves o con trozos como desee.

0.3g

GRASA

95

CAL

.5g

PROTEÍNAS

4g

FIBRE

25g

CARB

*Por 1 manzana mediana

Easy Applesauce

INGREDIENTS:

- 5-8 lbs of apples
- Sugar, to taste
- Cinnamon, optional
- Pinch of salt

INSTRUCTIONS:

- 1 Wash then cut apples into evenly-sized chunks. No need to peel or core.
- 2 Place apples in a slow cooker. Cook on high for 1 hour, then low for 8-10 hours.
- 3 Once apples are soft and falling apart, allow them to cool.
- 4 Push apples through a mesh strainer or sieve placed over a bowl.
- 5 Add salt, sugar and cinnamon to taste. A squeeze of lemon juice can add some brightness to the sauce.
- 6 Store in refrigerator and use within 2 weeks.

**This is a great way to use "seconds" or an abundance of apples!*

