

## Todo sobre manzanas

### Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado del Calendario de cosecha del estado de Washington  
([www.pickyourown.org/WAharvestcalendar.htm](http://www.pickyourown.org/WAharvestcalendar.htm))

### Nutrientes poderosos

La manzanas contienen nutrientes clave que benefician su salud: ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).

Vitamina A ▶ 2–9%

10–19% ◀ Vitamina C

Folato ▶ Menos de 2%

2–9% ◀ Potasio

Calcio ▶ Menos de 2%

Menos de 2% ◀ Hierro

Fibra ▶ 10–19%

2–9% ◀ Vitamina K

ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016);  
FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

### ¿Sabía qué?

- \* Las manzanas son un excelente refrigerio bajo en calorías que no contienen grasa ni sodio.
- \* Las manzanas son una buena fuente de fibra, que ayuda a mantener la regularidad, controla el azúcar en la sangre y reduce el colesterol, y vitamina C, que ayuda a tener encías, piel y sangre saludables.
- \* ¡Coma la piel para aprovechar al máximo esta fruta nutritiva! Los fitoquímicos que dan color a la piel promuevan la salud en general.

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en [wasnap-ed.org/FFF](http://wasnap-ed.org/FFF).



Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack.

MANZANAS





## Cómo elegir y preparar manzanas

Elija manzanas que sean firmes y libres de imperfecciones visibles, magulladuras o piel arrugada.

- Las manzanas Fuji, Gala y Honeycrisp se consumen mejor frescas y crudas. La mayoría de las otras variedades de manzanas son buenas para congelar, hornear y cocinar.
- Guarde las manzanas lejos de otras frutas y tubérculos. Interactúan de una manera que provocará una maduración temprana o descomposición.
- Las manzanas se conservarán mucho más tiempo cuando se guarden en el refrigerador, generalmente tres semanas o más.
- Una libra de manzanas rinde aproximadamente 3 tazas de rodajas de manzana.

## Ensalada de manzana y ave

Rinde 8 porciones

1½ tazas de pavo o pollo cocido, picado  
½ taza de nueces, tostadas y picadas  
¾ de taza de apio, picado  
¼ de taza de cebolla picada  
1 zanahoria pequeña, pelada y rallada  
1 manzana roja, sin corazón y picada  
1/3 de taza de mayonesa baja en grasa  
1 cucharada de vinagre

- Mezcle el pavo, las nueces, el apio, la cebolla, la zanahoria y la manzana en un tazón grande.
- En un tazón pequeño, combine la mayonesa y el vinagre. Mezcle bien.
- Agregue la mezcla de pavo al aderezo, mezcle y enfríe.
- Para un sabor diferente, agregue ½ taza de pasas o frutos secos y ¼ de taza de perejil picado. Sirva frío con lechuga y rodajas de tomate, o úselo como relleno de sándwich.

NOTA: Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Adaptado de [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org)

## Muffins de manzana

Rinde 12 porciones

1 taza de harina blanca  
1 taza de harina de trigo integral  
¼ de taza de azúcar  
1 cucharada de polvo de hornear  
½ cucharadita de sal  
1/8 de cdta de pimienta de Jamaica  
1 taza de leche  
¼ de taza de aceite  
1 huevo, batido  
1 taza de manzana finamente picada

- Precalente el horno a 400°F.
- Combine harina, azúcar, polvo de hornear, sal y pimienta.
- Agregue leche, aceite y huevo; revuelva para combinar apenas.
- Agregue las manzanas.
- Llene 12 moldes para muffin engrasados hasta casi llenar.
- Hornee por 30 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro de un muffin salga limpio.

NOTA: Los muffins extras se congelan bien. Envuélvalos y póngalos la fecha para mantenerlos frescos. Son mejores si se comen dentro de los 2 meses.

## Puré de manzana en el microondas

Rinde 7 porciones

6 manzanas, peladas, sin corazón y en cuartos  
¼ de taza de agua  
1/3 de taza de azúcar  
¼ de cucharadita de canela

- Coloque manzanas y agua en un plato para microondas de 2 litros.
- Cubra y cocine a temperatura ALTA por 6 a 8 minutos, o hasta que las manzanas se pinchen fácilmente con un tenedor.
- Agregue azúcar y canela. Use un machacador de papas o tenedor para hacer puré de manzana con trozos.

Adaptado de [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org)