

Manzanas

Las manzanas son frutas que crecen en los árboles. Hay varias variedades de manzanas, incluidas Honeycrisp, Granny Smith, Gala, Fuji, Pink Lady y más.



¿POR QUÉ DEBERÍA COMER ESTO?

Las manzanas son una buena fuente de potasio, que ayuda con los movimientos musculares y mantiene el corazón saludable. También contienen vitamina C, que ayuda a curar cortes y heridas. La piel de manzana es una buena fuente de fibra que ayuda a la digestión.

HAGA UNA BUENA SELECCIÓN

Elija manzanas firmes, brillantes y de piel suave. Evite las manzanas con piel arrugada, moretones, agujeros de gusano. La cicatrización en la piel de la manzana está bien.

ALMACENAMIENTO ADECUADO

A temperatura ambiente, como en una despensa o en un armario (50 a 70 °F) durante 3 semanas. En el refrigerador a 40 °F o menos durante 4 a 6 semanas.

¿CUÁL ES LA DISPONIBILIDAD ESTACIONAL DE ESTE VEGETAL?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA 							X	X	X	X	X	
MERCADO 							X	X	X	X	X	

Fuente(s): Nebraska Buy Fresh Buy Local

¿CÓMO PODRÍA USAR ESTO?

- Haga puré de manzana
- Sumerja rodajas de manzana en mantequilla de maní u otra mantequilla de nuez como refrigerio
- Agregue a un relleno de Acción de Gracias
- Haga un chutney de manzana para cubrir una chuleta de cerdo o pollo
- Agregue a un batido
- Agregue manzanas a una ensalada de frutas
- Agregue a la salsa de frutas
- Úselo como base para una ensalada y agregue otras verduras, frutas, nueces y proteínas magras
- Haga una manzana crujiente
- Haga muffins de manzana y canela