

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.



¿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 tarta
- Haga una manzana crujiente
- Haga muffins de manzana y canela

¿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 heridas y cortaduras. La piel de manzana es una buena fuente de fibra que ayuda a la digestión.

Almacenamiento adecuado

Guarde las manzanas a temperatura ambiente en la despensa o alacena hasta por tres semanas o en el refrigerador hasta por seis semanas.

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.

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

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



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023