



# Apples

Varieties: Braeburn, Cortland, Crispin, Empire, Fuji, Gala, Red or Golden Delicious, Granny Smith, Gravenstien, Idared, Jonagold, Jonathan, Macoun, McIntosh Red, Pink Lady, Rome Beauty, Winesap, York

## Storage:

- ◇ Store in refrigerator up to 2 weeks.
- ◇ If not refrigerated, apples may become soft after 2 days.

## Preparation:

- ◇ Wash with cool water.
- ◇ Twist the stem until it comes off.
- ◇ Peel (optional) with vegetable peeler or knife. The peel is good to eat!
- ◇ Core the apple by cutting off all four sides. Throw the core away.

## Quick Recipe: *Stovetop Apples*

- ◇ Add sliced apple to a saucepan with a little water and cover.
- ◇ Simmer until apple is tender, about 5 min.
- ◇ Sprinkle cinnamon and drizzle honey for a warm and nutritious dessert!

[capitalareafoodbank.org/produce-guides](http://capitalareafoodbank.org/produce-guides)

## Nutrition info:

1 apple, with skin = 95 calories  
| 25g carbs | 0g fat | 0g protein  
| 2mg sodium | 4g fiber



Image by Howard Walfish

**Good for you:** A whole apple (with the peel) is high in fiber, which supports heart health and intestinal health!

## Ways to Use:

- ◇ Add chopped apple to chicken salad.
- ◇ Add chopped apples to oatmeal, quick breads and muffins.
- ◇ Layer *Stovetop Apples*, yogurt and granola for a parfait.

**Tip:** When apples are peeled, they turn brown. They're still good to eat! To keep them from changing color, mix cut-up apples with apple juice.

Together we can solve hunger™



# Manzanas

## Almacenamiento:

- ◇ Guardar en la nevera máximo por 2 semanas.
- ◇ Si no se guardan en la nevera, las manzanas pueden ablandarse después de 2 días.

## Preparación:

- ◇ Lávelas con agua fría.
- ◇ Gire el tallo hasta que se desprenda.
- ◇ Pele (opcional) con un pelador de legumbres o con un cuchillo. ¡La cáscara se puede comer!
- ◇ Para extraer el corazón, corte los cuatro lados. Tire el corazón.

## Receta Rápida: *Manzanas Cocidas*

- ◇ Ponga una manzana cortada en rodajas en una cacerola con un poco de agua y cúbrala.
- ◇ Hierva a fuego lento unos 5 minutos, hasta que se ablande la manzana.
- ◇ Añada una pizca de canela y miel para un postre caliente y nutritivo!

[capitalareafoodbank.org/produce-guides](http://capitalareafoodbank.org/produce-guides)

## Información nutricional:

1 manzana con cáscara = 95 calorías |  
25g carbohidratos | 0g grasa |  
0g proteínas |  
2mg sodio | 4g fibras



Image by Howard Walfish

**Saludables:** Una manzana entera (con la piel) tiene un alto contenido de fibra, que ¡es buena para la salud del corazón y de los intestinos!

## Modos de usar:

- ◇ Añada trozos de manzana a la ensalada de pollo.
- ◇ Añada trozos de manzana a los cereales, al pan y a las magdalenas.
- ◇ Prepare un parfait con estratos de manzanas cocidas, yogur y granola.

**Consejo:** Las manzanas se ponen cafés después de pelar. ¡Pero aun están buenas para comer! Para evitar que cambien de color, añada jugo de manzana a las manzanas cortadas.

Together we can solve hunger™