



Apples



Storage:

- Apples should be stored in a cool, dark place.
- Apples keep in the refrigerator for up to 2 weeks, but they can also be kept at room temperature away from direct light.

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

1. Cut apples into slices or wedges and place in a saucepan with a little water.
2. Simmer, covered, until apples are tender, about 5 minutes.
3. Serve with a sprinkle of cinnamon and/or a drizzle of honey for a warm and nutritious dessert!

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 with 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.





Las 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

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

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.

