



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.
- Cut away any brown spots with a knife.
- Core the apple by cutting off all four sides.
- Discard or compost the core.

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.





التفاح



التخزين:

- يجب تخزين التفاح في مكان بارد وجاف.
- يُحفظ التفاح في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين، ولكن يمكن أيضاً الاحتفاظ به في درجة حرارة الغرفة بعيداً عن الضوء المباشر.

التحضير:

- يُغسل بالماء البارد.
- يُقَطع أي بقع بنية بسكين.
- يُزال قلب التفاحة بقطع الجوانب الأربعة.
- يتم إزالة قلب التفاحة أو التخلص منه.

وصفة سريعة:الجزر المطهي

1. يُقَطع التفاح إلى شرائح ويوضع في قدر مع القليل من الماء.
2. يُعطى حتى ينضج التفاح، أي لحوالي 5 دقائق.
3. يُقدّم مع رش القرفة و/أو رذاذ العسل للحصول على تحلية دافئة ومغذية!

الفوائد لك:

- التفاح الكامل (مع القشر) غني بالألياف، مما يدعم صحة القلب وصحة الأمعاء.

طرق للاستخدام:

- يُضاف التفاح المقطّع إلى سلطة الدجاج.
- يُضاف التفاح المقطّع إلى دقيق الشوفان والخبز السريع والكعك.
- توضع طبقة من التفاح مع الزبادي والجرانولا للحصول على بارفيه.

نصيحة:

عندما يتم تقشير التفاح، يتحول لونه إلى اللون البني. لا يزال صالحاً للأكل! يُخلط التفاح المقطّع مع عصير التفاح لمنعه من تغيير لونه.

