



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.



Táo



Bảo quản:

- Táo cần bảo quản ở nơi tối và mát mẻ.
- Bảo quản táo trong tủ lạnh trong tối đa 2 tuần, nhưng cũng có thể để ở nhiệt độ phòng, tránh xa ánh sáng trực tiếp.

Sơ chế:

- Rửa với nước lạnh.
- Dùng dao cắt bỏ bất kỳ phần có chấm nâu nào.
- Lấy lõi táo bằng cách cắt bốn phần má táo.
- Bỏ đi hoặc dùng lõi táo làm phân hữu cơ.

Công thức chế biến nhanh: Táo hầm

1. Cắt táo thành các lát hoặc múi cau và cho vào chảo cùng một chút nước.
2. Đun lửa nhỏ, đậy vung cho tới khi táo mềm, khoảng 5 phút.
3. Dùng kèm chút quế rắc và/hoặc mật ong để có món tráng miệng ấm áp, đầy dinh dưỡng!

Tốt cho bạn:

- Táo nguyên quả (còn vỏ) giàu chất xơ, rất tốt cho sức khỏe tim mạch và đường ruột!

Cách dùng:

- Thêm táo đã cắt miếng vào salad thịt gà.
- Thêm táo đã cắt miếng vào yến mạch, bánh mì nhanh và bánh muffin.
- Cho Táo hầm vào sữa chua và granola để có món tráng miệng kiểu Pháp (parfait).

Mẹo:

Khi táo đã gọt vỏ, chúng sẽ chuyển sang màu nâu. Chúng vẫn có thể ăn được! Để giữ cho táo khỏi đổi màu, hãy trộn táo đã cắt cùng nước ép táo.

