



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Manzanas

Las manzanas son buena fuente de fibra. Disfrute de las manzanas como bocadillos, cortadas en cuadritos en ensaladas o al horno con canela espolvoreada.

De agosto a febrero, busque manzanas cultivadas en Carolina del Norte.

Para comprar manzanas frescas...

- Elija manzanas firmes, crujientes y de buen color.
- No escoja manzanas que estén muy maduras o descoloridas.

Para almacenar las manzanas frescas...

- Mantenga las manzanas en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico, lejos de otros alimentos de olor fuerte.
- Consuma las manzanas dentro de un lapso de 6 semanas.

Para disfrutar las manzanas frescas...

- Antes de consumir o usar las manzanas, lávelas con jabón y enjuáguelas muy bien con agua.
- Prepare los platillos que lleven manzana justo antes de servirlos, para evitar que las manzanas se tornen café.
- Para evitar que las manzanas cortadas se tornen café, sumérgalas en una mezcla de una parte de jugo de limón y tres partes de agua.

**Frutas y
Verduras**



Coma más frutas y verduras.

Consuma más fibra.

Puré con trocitos de manzana

www.bestapples.com

Esta receta lleva una fruta que puede comprar con los vales con valor en efectivo.

Rinde
8
porciones

Ingredientes...

- 4 libras de manzanas doradas *Golden Delicious*
- $\frac{2}{3}$ de taza con azúcar
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 teaspoon ground cinnamon
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela en polvo
- $1\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones...

1. Pele y deshuese las manzanas. Córtelas en cuartos. Coloque las manzanas en una olla. Espolvoree azúcar sobre las manzanas. Mezcle el jugo de limón y el agua. Vierta la mezcla sobre las manzanas, revuelva suavemente.
2. Deje que hiervan las manzanas. Tape y reduzca a flama baja. Deje cocinando unos 15 ó 20 minutos, o hasta que las manzanas estén suaves, pero no pastosas.
3. Agregue la canela, la nuez moscada y la vainilla, luego revuelva.
4. Haga puré las manzanas con un machacador de papas. El puré debe quedar con trocitos de manzana.
5. Sirva el puré tibio o frío.

Información nutricional...

Calorías 170, Grasa 0g, Carbohidratos 46g, Proteína 1g, Fibra 4g, Sodio 5mg, Colesterol 0mg.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer manzanas como bocadillos.
- Mi familia y yo probaremos de preparar una receta con manzanas.
- Mi familia y yo probaremos de comer manzanas con mantequilla de cacahuete.
- Mi familia y yo probaremos de agregar manzanas cortadas en cubitos al cereal caliente.
- Otro _____