COSECHA DEL MES
OCTUBRE: MANZANAS

Manzanas

SELECCIONE:

Elija manzanas firmes con piel lisa y brillante.

ALMACENE:

Refrigerar hasta por 3 semanas.

ESTACIONALIDAD:

En Wisconsin, las manzanas suelen madurar y estar listas para recoger entre fines de Agosto y Octubre.

DATOS SOBRE LA MANZANA:

Hay más de 7.500 variedades de manzanas cultivadas en todo el mundo.

Usos:

- Mezcla trozos de manzana con tu cereal caliente.
- Combina rodajas de manzana con queso cheddar.
- Agrega rodajas finas de manzana a tu sándwich de pollo o atún.
- Combina manzanas con mantequilla de cacahuete y pasas.

Prueba de sabor de manzana: reúna algunas manzanas diferentes para una prueba de sabor familiar: ¿en qué se parecen y en qué se diferencian el aspecto, el olor y el sabor de las manzanas?

wisconsin harvest of the month

SCAN ME

FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

TREMPEALEAU COUNTY
Health & Human Services

Receta: Puré de manzana casero

IIngredientes

- 4 manzanas (peladas, sin corazón y picadas)
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de azúcar blanca (opcional)
- 1/2 cucharadita de canela molida (opcional)

Instrucciones:

- Combine las manzanas, el agua, el azúcar y la canela en una cacerola. Tape y cocine a fuego medio durante 15-20 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas. Deje enfriar. Macháquelas con un tenedor o un machacador de papas.

https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/homemade-applesauce/

Receta: Manzanas al horno

IIngredientes

- 2 manzanas ácidas medianas
- 1 cucharadita de azúcar blanca o morena, compacta
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de avena
- 2 cucharadas (en total) de pasas, arándanos rojos secos, nueces picadas
- 1 envase (6 oz) de yogur de vainilla

Instrucciones

Corte las manzanas por la mitad a lo largo. Use una cuchara para retirar el corazón y haga un hueco de 1 pulgada o más de profundidad. Coloque las mitades de manzana, con el corte hacia arriba, en un recipiente apto para microondas. Combine el azúcar, la canela, la avena, las pasas, los arándanos y las nueces. Rellene cada mitad con la mezcla de azúcar. Cubra con film transparente. Doble un borde de ¼ de pulgada hacia atrás para que salga el vapor. Caliente en el microondas de 3 a 3 1/2 minutos o hasta que las manzanas se puedan cortar fácilmente. Retire del microondas. Deje reposar unos minutos. Vierta el yogur por encima con una cuchara.

https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/hurry-baked-apples/

FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.
Extension Trempealeau County
University of Wisconsin-Madison
TREMPEALEAU COUNTY
Health & Human Services