

HOW TO:

APPLES *Manzanas*



WHAT IS AN APPLE? Apples are a popular and versatile fruit available in thousands of varieties. They grow on trees and ripen in autumn. Apples are a high source of dietary fiber.

HOW TO SELECT APPLES: Look for apples that are firm, brightly colored, smooth, heavy for their size, and without bruises or blemishes.

HOW TO PREPARE APPLES: Begin by thoroughly washing the apples. Remove the stems, seeds, and core of the apple.

- **Fresh Apples:** Chop or slice apples to enjoy as a simple snack or add to fruit salads, green salads, coleslaw, non-fat yogurt, or even a sandwich. If you won't be using the apple slices immediately and would like to prevent browning, toss slices with lemon juice and cover tightly.
- **Applesauce:** In a large pot, add peeled and chopped apples, water, and lemon juice and bring to a boil. Reduce the heat to a simmer and cook the apples until soft, about 25 minutes. Once cooked, drain out the liquid and allow the apples to cool. Place the apples in a food processor with some cinnamon and process until blended.
- **Sautéed Apples:** Sliced or diced apples may be cooked in a sauté pan with a little bit of butter and cinnamon on medium heat until tender. Serve these warm apples with oatmeal, pancakes, banana ice cream, or even savory dishes like grilled chicken.
- **Apple Cake:** See our "Apple Cake" recipe for a delicious dessert!

¿QUÉ ES UNA MANZANA? Las manzanas son muy populares y versátiles, y hay miles de tipos. Crecen en árboles y se maduran en otoño. Las manzanas son altas en fibra dietética.

CÓMO SELECCIONAR MANZANAS: Escoja manzanas frescas que sean firmes, de color brillante, suaves, pesadas para su tamaño y sin manchas, ni magulladuras.

CÓMO PREPARAR MANZANAS: Comience por lavar muy bien las manzanas. Retire los tallos, semillas y el corazón de las manzanas.

- **Manzanas Frescas:** Corte o rebane las manzanas para disfrutar de una simple merienda. Agréguelas a su ensalada de frutas, ensaladas verdes, coleslaw, yogur descremado, o a un sándwich. Si no va a usar las rebanadas de manzana inmediatamente y quiere prevenir que se pongan marrones, salpíquelas con jugo de limón y cúbralas bien.
- **Salsa de Manzana:** En una olla grande, agregue manzanas peladas y picadas, agua, jugo de limón, y póngalas a hervir. Reduzca el fuego y cocine las manzanas hasta que se ablanden, aproximadamente por 25 minutos. Una vez cocidas escurra el líquido y deje que las manzanas se refresquen. Coloque las manzanas con un poco de canela en el procesador de alimentos hasta que quede cremoso.
- **Manzanas Salteadas:** En una sartén a fuego medío mezcle manzanas rebanadas o en cubos con un poco de mantequilla y canela. Cocine hasta que se ablanden. Sirva estas manzanas calientes con canela, panqueques, helado de banana, o hasta con platos salados como pollo a la parrilla.
- **Pastel de Manzanas:** ¡Vea nuestra receta de "Pastel de manzana" por un postre delicioso!

