Producto destacado
MANZANAS

Las manzanas son perfectas para almacenarse porque mantienen su textura y valor nutritivo. Estas tienen un alto contenido de vitamina C, potasio y fibra. Consúmelas con cáscara para obtener más fibra y antioxidantes. En Nueva Inglaterra, hay más de 120 variedades de manzanas que se cosechan localmente desde mediados de agosto hasta octubre. Para ver una lista ampliada de las variedades, visita: https://newenglandapples.org/apples

Ideas para servirlas

- Añade trozos de manzana a la avena y espolvoréala con canela
- Pon tajadas delgadas de la fruta en un sándwich.
- Combina las rodajas de manzana con mantequilla de nueces o yogur de vainilla bajo en grasa.

Las matemáticas de las manzanas

Una libra de manzanas = 3 manzanas medianas, 2¾ tazas de rodajas, o 1¾ taza de salsa.

Al comprarlas

Elige manzanas firmes, brillantes, de piel lisa y bien coloreadas, sin moretones ni puntos blandos. Visita los mercados campesinos o recoge tus propias manzanas en granjas locales para encontrar una amplia selección de variedades a menor costo.

Tipos comunes

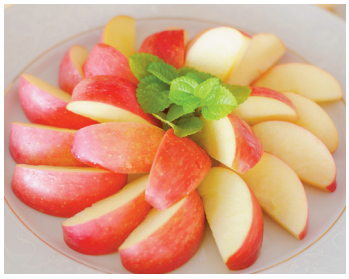
- **Cortland** – de sabor agridulce cuando se comen frescas, horneadas o cocinadas en salsa. Después de cortarse, se oscurecen lentamente y, en rebanadas, pueden congelarse.
- **Golden Delicious** – de sabor dulce. A menudo se comen frescas, horneadas, cocinadas en salsa o en sidra. Se doran lentamente después de cortarse y pueden congelarse en rebanadas.
- **Honeycrisp** – son crujientes, jugosas y dulces; excelentes para comerse frescas, cocinar o congelar.
- **McIntosh** – de sabor agridulce, se comen frescas, cocinadas o preparadas en sidra.
- **Red Delicious** – crujientes y de sabor ligeramente dulce. Se comen frescas y no se recomienda cocinarlas o congelarlas.

Almacenamiento y preparación

- Lava las manzanas con agua fría justo antes de comerlas o prepararlas.
- Almacénalas a temperatura ambiente hasta por siete días, o refrigéralas en una bolsa plástica perforada, aparte de los olores fuertes, hasta tres meses.
- Para guardarlas por más tiempo, congélalas en rodajas. Vaporízalas de 1½ a 2 minutos para evitar que se doren. Déjalas enfriar y escurrir. Pon una sola capa en una bandeja de hornear y llévala a congelar de 2 a 4 horas. Cuando estén firmes, transfiérelas a una bolsa con etiqueta y fecha. Úsalas dentro de los 6 meses para obtener la mejor calidad. Descongélalas en el refrigerador y evita que se doren rociándolas con jugo de limón fresco o de naranja 100%.

¿Dónde conseguirlos de forma local?

Visite el sitio web del programa de extensión en educación nutricional de UMass, UMass Extension Nutrition Education Program, y encuentre recetas y preparaciones con frutas y vegetales. Para saber dónde comprar productos locales, vaya a www.mass.gov/massgrown.



UMass Extension
Nutrition Education Program

Este material fue adaptado con permiso de la campaña de márketing social Food Hero de www.foodhero.org y facilitado por el Programa de Educación sobre Nutrición de UMass Extension con fondos del Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA. El centro para la Agricultura, los Alimentos y el Medio Ambiente y UMass Extension son empleadores y proveedores que ofrecen igualdad de oportunidades, con la colaboración del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Comuníquese con su oficina de extensión local para obtener información sobre adaptaciones para discapacitados. Comuníquese con la oficina del director del centro estatal si tiene inquietudes con respecto a la discriminación, llame al 413-545-4800 o ingrese en ag.umass.edu/civil-rights-information. octubre 2020

Massachusetts grown…and fresher!™