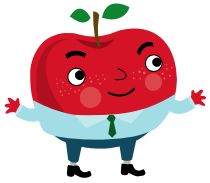




Una manzana por día... An Apple A Day...



En este momento, abundan las manzanas. Tanto si compra manzanas de producción local como en las tiendas, ellas agregan variedad, color y elementos nutritivos a sus comidas!

Hay varias variedades de manzanas, disponibles en diferentes colores y sabores. Puede elegir manzanas que son ácidas para cocerlas o más dulces para comerlas frescas. Sea cual sea su preferencia, puede siempre encontrar una manzana que es “perfecta” para su gusto.

Las manzanas que maduran hacia el final del verano no son buenas para almacenar. Tienen que ser comidas apenas maduran. Las manzanas que maduran en el otoño son mejores para guardar y ser consumidas durante el invierno. No importa qué tipo de manzana prefiera, cualquier manzana de tamaño mediano provee:

- * Cerca del 20% de la fibra necesaria por día
- * Vitaminas, incluyendo vitamina C y beta-caroteno (si come la cáscara)
- * Minerales, incluyendo potasio
- * Sólo unas 80 calorías y 21 gramos de carbohidratos



Right now, apples are in pretty good supply. Whether you buy locally grown apples or apples from the store, eating apples can add variety, color, and nutrition to your meals!

There are several varieties of apples available in many colors and flavors. You can choose apples that are tart for cooking or apples that are sweeter for eating out of hand. No matter what your preference, you can find an apple that is “just right” for your tastes.

The apples that ripen in late summer are not good “keeping” apples. They need to be eaten soon after ripening. Apples that ripen in the fall are better to keep for use into the winter. No matter what your choice of apple, you can’t go wrong because one medium-sized apple provides the following:

- * About 20% of your fiber for the day
- * Vitamins including C and beta carotene (if you eat the peel)
- * Minerals including potassium
- * Only about 80 calories and 21 grams of carbohydrate



Algunas manzanas se deshacen al ser cocidas, son las mejores para hacer salsa de manzana. Si la manzana mantiene su forma al ser cocida, sirven para ser horneadas enteras.

Some apples crumble when cooked and those are best when used for applesauce. If the apple keeps its shape when cooked, it is good for baking whole.

Cuando compre manzanas, busque piezas de frutas con la cáscara lisa y con pocos machucones. Los machucones indican que no durará mucho. Prefiera las que tienen un color brillante.

When you buy apples, look for fruit with a smooth skin and few bruises. Bruising may indicate an apple that will not keep long. Choose those that are bright in color

Para almacenar manzanas, guárdelas en una bolsa de plástico en la nevera o en el cajón de los productos frescos. ¡Revíselas con frecuencia, una manzana podrida, pudre a las demás! Al cortar manzanas crudas, generalmente se vuelven oscuras. Para prevenir este efecto, sumerja los pedazos de manzana en jugo de fruta como limón, naranja, toronja o piña antes de mezclarla con otros ingredientes.

To store apples, refrigerate them in a plastic bag or in the crisper drawer. Check the stored apples often – one bad apple can spoil the whole bag! When you cut a raw apple, it may turn dark. To prevent this, dip the pieces in a fruit juice like lemon, orange, grapefruit, or pineapple before combining with other ingredient



Algunas curiosidades....

Un pastel de 9 pulgadas, usa unas 2 libras de manzanas.

Las manzanas crecen en todos los 50 estados

Un árbol de manzana demora entre 4 a 5 años para producir.

Las manzanas pertenecen a la familia de las rosas.

A few facts....

-It takes about 2 pounds of apples to make one 9-inch pie

-Apples grow in all 50 states

-It takes 4 to 5 years for an apple tree to produce fruit.

-Apples are a member of the rose family.

Entonces, ¿qué variedad prefiere? Estas son algunas de las variedades y lo que puede esperar de cada una de ellas al comprarlas. Para más información, visite la página de internet de los servicios de extensión de la Universidad de Illinois: <http://www.urbanext.uiuc.edu/apples>

Deliciosas doradas (*Golden Delicious*) son manzanas firmes y crujientes, se consideran buenas para cualquier propósito. Cuando están maduras, tienen la cascara más amarillenta, son semi-duras, jugosas y dulces.

Fuji son de mis manzanas favoritas. Tienen una carne dulce y crujiente, y son buenas para comerlas crudas. También sirven para ser usadas en productos cocidos, y son fáciles de almacenar. El color de esta variedad varía de rojo profundo a un rojo amarillento.

Gala es la favorita de muchas personas. Pueden comerse frescas, en ensaladas o en productos horneados. Las galas tienen un color entre anaranjado y amarillento y parece que tienen rayas.

Granny Smith son manzanas verdes brillantes, generalmente son ácidas y adecuadas para usar en productos cocidos o horneados.

Jonagold son una combinación de dos variedades, como lo indica su nombre, de la Jonathan y de la deliciosa dorada. Son un tipo de manzana que sirve para todo, con un sabor dulce y con un interior crujiente.

Arkansas Black son manzanas rojas muy oscuras. Combinan un sabor dulce y ácido al mismo tiempo, y se mantienen mucho tiempo en la nevera.

So which variety do you choose? Here are just a few of the varieties and what you can expect when you buy them. For more information, visit the University of Illinois Extension website at: <http://www.urbanext.uiuc.edu/apples>

Golden Delicious apples are firm and crisp and considered to be an “all-purpose” type apple. When truly ripe it has a yellow skin, is semi-firm, juicy, and sweet.



Fuji apples are one of my favorites. It has a sweet, crisp flesh and is a good apple to eat out of hand. Fuji's also work well in cooked products and they store fairly well. The color of a Fuji apple ranges from deep red to a yellow-tinged red color.

Gala apples are another favorite of many. Use galas to eat from the hand, or in salads and baked products. Galas appear yellow-orange in color and seem to be striped.

Granny Smith apples are those that are bright green in color. They tend to be tart and are good when used in cooking or baking.

Jonagold apples are just as the name implies – a combination of Jonathan and Golden Delicious apples. They are an all-purpose apple with a sweet flavor and crisp flesh.

Arkansas Black apples are a very dark red. Both sweet and tart, this apple will store for longer periods of time.



Ensalada de Manzana para dos

1 manzana grande, cortada en cubos
2 cucharadas de condimento para ensalada o mayonesa
1/3 taza de uvas sin semilla, cortada en mitades
2 cucharadas de nueces picadas
1 cucharadita de jugo de limón

Mezclar todos los ingredientes, revolviendo muy bien. Llevar a la nevera.

Información Nutricional por porción: 154 calorías, 18 gramos de carbohidratos, 2.5 gramos de fibra, 10 gramos de grasa, 127 miligramos de sodio, 160 miligramos de potasio

Para preparar una ensalada como plato principal, agregar 6 libras de pechuga de pollo asado.

Información Nutricional por porción con pollo: 254 calorías, 19 gramos de proteínas, 2.5 gramos de fibra, 12 gramos de grasa, 525 miligramos de sodio, 160 miligramos de potasio

Preparada por:
Shirley Camp, MS, RD
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Macomb

Traducido por:
Beatriz Padilla

Apple Salad for Two



1 large apple, diced
2 tablespoons salad dressing or mayonnaise
1/3 cup seedless grapes, halved
2 tablespoons walnut pieces
1 teaspoon lemon juice

Combine all ingredients and mix well.
Chill.

Nutritional analysis per serving: 154 calories, 18 grams carbohydrate, 2.5 grams fiber, 10 grams fat, 127 milligrams sodium, 160 milligrams potassium

To make a main dish salad, add 6 ounces grilled, diced chicken breast

Nutritional analysis per serving with chicken: 254 calories, 19 grams protein, 2.5 grams fiber, 12 grams fat, 525 milligrams sodium, 160 milligrams potassium

Prepared by: Shirley Camp, Extension Educator
Nutrition and Wellness
Macomb Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

