

# MANZANAS



## Puntos Claves:

- ▶ Buena fuente de fibra y vitamina C. Contiene carotenoides y flavonoides que pueden ser buenos para la salud.
- ▶ Elija manzanas firmes, brillantes, de piel suave y con tallos intactos. Debe oler fresco, no podrido.
- ▶ ¿El truco número uno para que los niños coman manzanas? ¡Rebánelos!
- ▶ Las frutas y vegetales que se comerán crudas deben mantenerse separadas de otros alimentos, como carnes, aves o mariscos crudos.

## Consejos Rápidos

- ▶ Pruebe las rodajas de manzana con mantequilla de maní o yogur baja en grasa. Para una merienda divertida espolvoréelo con rodajas de almendras, coco o frutas secas.
- ▶ Para una receta excelente y nutritiva con sabor agregue manzanas picadas a las chuletas de cerdo o pollo asado.
- ▶ Almacene las manzanas en bolsa de plástico perforada de alimentos lejos de alimentos con fuertes olores. Use dentro de tres semanas. Se pueden guardar en la habitación sin refrigerar, pero úselo dentro de siete días.
- ▶ Lávelos bien con agua antes de comer, cortar o cocinar.

## Ensalada de Manzana y Zanahoria

Rinde: 4 porciones

### Ingredientes:

- 6 zanahorias ralladas
- 2 manzanas rojas, picadas
- 1/3 taza de pasas
- 6 onzas de yogur de vainilla bajo en grasa

### Instrucciones:

1. En un tazón mediano, mezcle las zanahorias, las manzanas, las pasas y el yogur.
2. Cubra y refrigere durante algunas horas o hasta que esté frío antes de servir.



**Por porción:** 160 calorías; 1 g de grasa (trazas de grasa saturada); 4 g de proteína; 37 g de carbohidratos; 6 g de fibra dietética; 2 mg de colesterol; 67 mg de sodio.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

## Cornell Cooperative Extension Suffolk County

[ccesuffolk.org/community-education](https://ccesuffolk.org/community-education)



Cornell Cooperative Extension of Suffolk County  
423 Griffing Ave, Ste 100  
Riverhead, NY 11901-3071  
631.727.7850 • [www.ccesuffolk.org](http://www.ccesuffolk.org)

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.