

Apples

Key Points

- For the best buy, choose firm apples that have smooth, bright skins with no bruises.
- To prepare fresh apples, rinse and remove stems.
- To store fresh apples, put them in a plastic bag and keep in the refrigerator for 3 to 4 weeks.
- Apples contain fiber, which helps to keep you regular.



Applesauce

Ingredients:

6 apples
1 teaspoon cinnamon (optional)

Directions:

1. Core and dice apples.
2. Place apples, cinnamon and 1 cup of water into a medium pot.
3. Bring apples to a boil over high heat, stirring often.
4. Turn heat to medium and simmer the apples for 30 minutes or until the apples are very soft. Stir often.
5. Leave lumpy or mash with a fork for a smoother sauce.
6. Serve warm or chilled.
7. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Apple and Pear Stir-Fry

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
2 apples, chopped
1 pear, chopped
2 tablespoons lemon juice
1/2 teaspoon cinnamon
1/8 teaspoon ground nutmeg

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add apples and cook for 3 minutes.
3. Add pears and lemon juice. Cook for another 3 minutes.
4. Sprinkle cinnamon and nutmeg. Continue to cook for another 3 minutes.
5. Serve immediately.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from www.diabetic-recipes.com

Quick Tips

- Squeeze lemon juice over cut apples to keep them from turning brown.
- Carry an apple with you for a quick snack.
- Serve sliced apples with peanut butter or slices of cheese.
- Remember to rinse all fruits and vegetables before using.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Visit our website at www.jsyfruitveggies.org for more great recipes!

For more information about Stellar Farmers Markets, visit www.nyc.gov/health/farmersmarkets

This material was funded by USDA's Supplemental Assistance Program-SNAP. The SNAP program, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact: 1-800-342-3009 or go to: myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD).

Manzanas

Puntos Claves

- Para una mejor compra, elija manzanas firmes que tengan una piel lisa y brillante sin magulladuras.
- Para cocinar, enjuague y quite los tallos.
- Para almacenar las manzanas frescas, colóquelas en una bolsa plástica y manténgalas en el refrigerador por 3 a 4 semanas.
- Las remolachas contienen fibra que le ayudan a mantener la regularidad intestinal.



Compota de manzanas

Ingredientes:

- 6 manzanas
- 1 cucharadita de canela (opcional)

Preparación:

1. Remueva el centro de las manzanas y córtelas en cubitos.
2. Coloque las manzanas, canela y 1 taza de agua en una olla mediana.
3. Hierva las manzanas a fuego alto, revolviendo con frecuencia.
4. Reduzca el fuego a mediano y hierva a fuego lento por 30 minutos o hasta que estén bien blandas. Revuelva frecuentemente.
5. La compota se puede dejar gruesa o se puede majar con un tenedor para una compota mas suave.
6. Se puede servir caliente o fría.
7. Refrigere lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

Salteado de manzana y pera

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 manzanas, picadas
- 1 pera, picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida

Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue las manzanas y cocine por 3 minutos.
3. Añada las peras y el jugo de limón. Cocine por otros 3 minutos.
4. Añada la canela y la nuez moscada. Continúe cocinando por otros 3 minutos.
5. Sirva inmediatamente.
6. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Adaptada de www.diabetic-recipes.com

Consejos rápidos

- Exprima jugo de limón sobre las manzanas cortadas para que no se oxiden.
- Lleve una manzana con usted para un bocadillo rápido.
- Sirva rodajas de manzana con manteca de maní o rebanadas de queso.
- Recuerde enjuagar todas las frutas y vegetales antes de usarlos.



Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).