

# Manzanas

## Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija manzanas firmes, que tengan la piel suave y brillante, sin magulladuras.
- Para preparar manzanas frescas, enjuáguelas y quíteles los tallos.
- Para guardar manzanas frescas, colóquelas en una bolsa plástica y manténgalas en el refrigerador durante 3 ó 4 semanas.
- Las manzanas contienen fibra, que lo ayudan a mantener un funcionamiento intestinal regular.



## Puré de manzana

### Ingredientes:

6 manzanas

### Instrucciones:

1. Pele y quite el corazón de las manzanas. Corte las manzanas en trozos grandes.
2. Coloque las manzanas y 1 taza de agua en una olla mediana.
3. Haga hervir las manzanas con fuego fuerte, revolviendo con frecuencia.
4. Pase el fuego a nivel medio y hierva con ese fuego las manzanas durante 30 minutos o hasta que las manzanas estén blandas. Revuelva con frecuencia.
5. El puré de manzanas puede hacerse grumoso o aplastarse con un tenedor para que sea suave.
6. Puede servirse frío o caliente.
7. Guarde el resto en el refrigerador.

## Panqueques de manzana

### Ingredientes:

3/4 taza llena con mezcla para  
panqueques

1 cucharada de aceite vegetal

2 manzanas, sin semillas y cortadas en  
rodajas finas

### Instrucciones:

1. En un bol pequeño, una la mezcla para panqueques con 1/2 taza de agua. Mezcle hasta que la masa esté suave.
2. En una sartén grande sobre fuego medio, caliente 1/2 cucharada de aceite.
3. Sumerja 4 o 5 rodajas de manzana en la masa para panqueques. Coloque rodajas de manzana sobre la sartén.
4. Cocine los panqueques de manzana hasta que aparezcan burbujas en la superficie de los panqueques, aproximadamente 3-5 minutos.
5. Dé vuelta los panqueques y cocine 2 ó 3 minutos más.
6. Repita con el aceite, las manzanas y la masa para panqueques restante.
7. ¡Sirvalos calientes y disfrute!
8. Guarde el resto en el refrigerador.

## Consejos rápidos

- Exprima jugo de limón sobre las manzanas cortadas para que no se pongan marrones.
- Tenga una manzana a mano para contar con un refrigerio rápido.
- Sirva manzanas cortadas con mantequilla de maní o rodajas de queso.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Rinde 6 porciones.



Rinde 2 porciones.

*Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.*

¡Visite nuestro sitio Web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) para conocer más recetas deliciosas!