



## Octubre

La fruta del **Market Basket of the Month** es

### Manzana



#### Sugerencias de recetas sencillas

**Manzanas tostadas y calabaza butternut:** Picar la manzana y la calabaza butternut en trozos de 1 pulgada y extender en una sola capa en una bandeja para hornear. Rocíe con aceite de canola y espolvoree ligeramente con canela o especias de pastel de calabaza. Hornee a 350° durante 40 minutos o hasta que los trozos estén tiernos.

**Arroz integral con manzana crujiente:** Corte 1 manzana en trozos del tamaño de un bocado. Mezcle la manzana y 2-4 cucharadas de pasas doradas con su mezcla de arroz integral favorita.

**Panqueques de manzana:** Agregue 1/2 taza de manzana rallada a su mezcla favorita de pancakes.

#### Consejos de producción

Mantenga las manzanas refrigeradas para retardar la maduración y mantener el sabor. Cuando se mantienen frescas, las manzanas pueden durar al menos tres meses.

Para reducir el cambio de color, haga las recetas de manzana fresca justo antes de servir, o vierta jugo de manzana 100 por ciento sobre las rodajas de manzana fresca.

#### Consejo de alimentación saludable

Para una buena salud, los niños pequeños hasta llegar a la adultez deben comer 1/2 - 2 tazas de fruta al día. La cantidad necesaria varía según la edad y el nivel de actividad.

Visite: [www.MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov) y haga clic en "Frutas" para obtener más información.

Market Basket of the Month es una iniciativa de WellSpan Community Health and Engagement. Para ver la lista de los boletines familiar vaya a: [www.wellspan.org/marketbasket](http://www.wellspan.org/marketbasket)

### Trozos de manzana al horno

Para 2 porciones

#### Ingredientes:

2 manzanas para hornear (ver consejo a continuación)

1/2 cucharadita de margarina

1 1/2 cucharada de azúcar marrón

1/4 cucharadita de canela

2 cucharadas de jugo de naranja (opcional)

#### Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las frutas frescas antes de prepararlas.
2. Lave las manzanas, luego pelelas, retire el centro y corte las manzanas en cuadros o trozos, dependiendo del tamaño de la manzana.
3. Coloque las manzanas en 1 plato para hornear de cuarto de galón. Cubra las manzanas con margarina. Espolvoree las manzanas ligeramente con azúcar y canela. Se puede agregar jugo de naranja si desea.
4. Hornee a 375 Grados F° por 30 minutos hasta que las manzanas estén tiernas.

**Consejos:** Las mejores sugerencias para hornear manzana: Crocantes (también llamadas Mutsu), Jonagold, Honeycrisp, Pink Lady, Winesap

**Fuente:** MA Dept. of Agriculture - Recetas del mercado del agricultor

Información nutricional	
Tamaño de la porción	una manzana mediana (154g)
Cantidad por porción	
Calorías 80	Calorías de grasa 0%
	% Valor diario
<b>Grasa total</b> 0g	0%
Grasa saturadas	0g 0%
Grasa trans	0g
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 2 mg	0%
<b>Carbohidratos totales</b> 21g	7%
Fibra dietética	4g 15%
Azúcares	16g
<b>Proteína</b> 0g	
<b>Vitamina A</b> 2%	<b>Calcio</b> 1%
<b>Vitamina C</b> 12%	<b>Hierro</b> 1%
Fuente: <a href="http://www.nutritiondata.com">www.nutritiondata.com</a>	

### ¡Vamos a movernos!

**Recolección de manzanas:** Lleve a la familia a recoger manzanas de un huerto local de PYO (Pick Your Own). Es una gran actividad de otoño al aire libre y una forma de ahorrar dinero comprando deliciosas manzanas de degustación.

**Laberinto de maíz:** Planifique un viaje al laberinto de maíz local con familiares o amigos.

**Flag Football:** Reúna a familiares o amigos para un partido amistoso de fútbol. Para obtener instrucciones, vaya a: <http://www.ehow.com/how/3988-playtouch-football.htm>

### Sólo los hechos

- Se han encontrado manzanas carbonizadas en viviendas prehistóricas en Suiza.
- Los españoles trajeron manzanas a México y América del Sur en el año 1500-1600.
- Las variedades de manzana varían en tamaño desde un poco más grande que una cereza a tan grande como una toronja.